

チェック	場所	詳細	所要時間	チェック	場所	詳細	所要時間
	定番場所	換気扇・コンロ・壁(タイルやパネル)			浴室	シャワーヘッド・ホース	
		サッシガラス・網戸・雨戸				エプロン内部	
		風呂・トイレ・洗面全般				風呂蓋・小物・ボトル類	
		照明			定番の掃除		
	台所	冷蔵庫や食器棚の上			トイレ	便器分解(分解できるもの)	
		手元灯・照明・床				便器脱臭フィルター	
		キッチン扉や引き出しの下側・パッキン部分				便器後ろ側(埃やカビがあり)	
		引き出し等の中やレール部分				便器と床との接合部分	
		シンク天板の浄水器や食器乾燥機を置いている部分				水タンク内部	
		冷蔵庫内				換気口	
		食器棚(扉や棚)				扉・壁	
	洗面所	小物用棚や棚の受け皿			※掃除個所によっては給水を止めてからしてください。		
		洗面台照明の上			各居室換気口		
		洗面ボール下収納			天井や壁の埃		
		換気口			棚の上・時計やエアコン等壁に取り付けているもの		
	浴室	換気扇フィルター交換(フィルターありの場合)			全般	カーテンレール	
		扉:開き戸...扉の下側・上側・取り付け側				コンセント・スイッチ類(カバーは外せません)	
		引き戸...外してみる(レールの溝)				巾木(床と壁の境目にある10cm幅程度の木)	
		折れ戸...折れ戸の山の部分				階段:隅の角や巾木・見切り(見切り...1階と2階の境目の木)	
		扉全般...換気のための通気部分				扉:取り付け部(扉と枠)・扉上側・枠上側	
		洗面器置き台下側				引き戸レール溝	
		シャンプー等置き用棚(上・下・壁との接合部分隙間)				家具の隙間や裏側埃	
		カラン下側				ベッドや家具の下	
	手すりやタオル掛け等下側・壁との接合隙間			押入れの中の埃やカビ			

表の使い方

やろうと思う掃除にチェックを入れます。予想時間を記入します。
それを次ページのフォーマットに当てはめていってください。
掃除個所で選ぶか、時間制限で掃除個所を選ぶか、皆様の使い方次第です。
もうひとつ、早めにチェックしておいてほしいのが **【ごみ出し日】**
年内に捨てられるものは捨てておきましょう。



