

婦人関係資料第二〇号

家事能率向上の手引

13

勞働省婦人少年局

本編はアメリカのアイオワ州立農業工芸大学
がアイオワ 4Hクラブ員のために書いたパン
フレットを翻訳したものです。

家事能率向上の手引

ドロシー・シモンズ
セルマ・エクイスト

一日三回の食事、掃除、血洗い、その他、女の生活に負わされているいろいろの雑用は、家政一式の中のほんの
一少部分にすぎません。

それなのに汚れたお皿がたぐたん風にたまって「厭だわ」と思えばそれは家政全盛をそこおらせてしま
います。 私たちが目ざすのは、このように日常のきまりきった仕事を能率的にこなすけて、時間と精力と一
一さらにたのしみとが——費つて、生活をたのしくすることができるようになることです。

すなわち家事の能率を上げるといふことは、いわゆる「家庭の仕度」に計画を立てることの研究であります。
能率的というのは「目的、実行及び忍耐の三要素の合計であります。

時間の節約の仕方

どういふ場合には時間をよりつめたくなるのか？

証する、例えは、血洗いに殺する時間が人によつてちがうことに気がつくでしょう。人が遅れば時間が遅いまますし、また同じ人でも昨日より今日の方がすつと早くできるということもあるのです。もしあなたにバーディーにゆくとか、又何か面白いことをしたいときは、時間は狭小感じが、はかばかしくしょう。ですがその人の能率を促進するためには、必要の仕事をもつと早く、もつと早くしたいと感う気持ちが大切なのです。もしあなたが本当に仕事を求めるだけ短い時間で、出来るだけ少い努力でやりたいと感うならば、そのためにやり方や方法をいろいろ工夫するでしょう。このやり方や方法を工夫するといふことが計画を立てるはじめであります。

計画とは——その内容

能率をあげるための計画を立てるのには、つぎのようなことを考えねばなりません。

- ① 必要時間と実際に使える時間
 - ② 個人の習慣、能力及び態度
 - ③ 必要資金額と実際に使える金額
 - ④ 個々の仕事と、それを含むもつと大きい仕事との関係
- 計画はまず、一つの仕事は、他の仕事や家族の活動と、どのように折あうかをみるために全体としての構図を頭の中に描いておくことにほゞまゐります。ある仕事を始めるための時間をきめるときには、その仕事の全体を頭の中に描いておくような順序にと、のえなければなりません。
- ① 最も大切なことを先ず第一に計画すること。
 - ② 家族の人達と競もうまく協力してやれるようにすること。
 - ③ 家事の時間割は、学校や社会の活動と調和するように作ること。
 - ④ 一つの仕事をする人は他の仕事をしている人とぶつからぬようにすること。
- 仕事の計画には、仕事そのものをやる時間とともに、仕事にとりかゝるためと、後片付けをする時間をしとらねばなりません。

1 「準備する」

「準備する」仕事がよく出来ていれば、実際に「仕事をする」部分の時間が大幅節約出来ます。実際に「準備する」ことがよく出来ていないために、多くのよい計画が始めに壊れてしまふことがあります。計画中のこの部分には必ず道具や材料を並べたり集めたりすることがあります。例えば、血洗いの準備といえは、残り物を除き、汚水をこすり落して、襪を上げること、また、必要の血は水に漬けたり、血洗いの桶をひらべ血氣し器等を揃え、洗ひ水を準備するところまではいるのです。

2 「実行」

実際に「仕事をする」部分では、道具を正しく使用し、上手に使うことによつて時間を節約することが出来ます。段階的に計画をすれば、不必要の動作や判断する所に注意を払うことが出来るので時間が短くなります。また、「仕事をする」部分をもとめることが出来るので時間が短くなります。

3 「後片付け」

後片付けのための計画は、注意深く立て、実行しなければなりません。ことに、後片付けがすきでなく、しなづいていないでおこうとする傾向のある人にはこれが大切です。時にすつては、いくつかの仕事の後片付けを一度にすれば時間が省けることもあります。けれども、普通は、一つ一つの仕事の後片付けをその最後にしてしまふ方がよいのです。この計画をちゃんとしてれば、後片付けの仕事のさらい本人も仕事の分量がわかるめられます。そしてその上仕事が終わるまで整理されていれば、心理的によい支持です。それから、何れでもつぎの仕事をしたく急がうでさす。血洗いの後片付けといえは、巨とえは汚水をおけて、布を干して、血洗いの桶を洗ひ仕事場を片づけます。

大変大事な事です。こうやって前もってきちんと決めておけば、実行する時に迷つたり手間取つたりして時間を無駄にすることがなくなります。

又計画を真面目にしておく、のちの計画の参考にします。又計画を実行する際にも計画書があれば照し合せたりぬめたり出来てやりやすいわけですよ。

さて計画を実行にうつしてみると、変えなければならぬところが出てくるかも知れません。でもはじめに考えたことが、実際にやつてみると間違つていたことがわかったらといつてがっかりしなくてもよいのです。又、ほんの一部がだめだからといつて全部すて、しまつてはいけません。従来のやり方や習慣と非常にちがう計画の場合は、変れない處に最初には計画の節約はなほよいように思われるものなのです。

手順の変更

ある計画が、かゝるいふことは、それを相当長い間試みて新しい仕事の習慣が出来てしまふまでは認められませんが、数年間やつて来たら古いやり方というものは、きまつた手順が出来てしまつてゐるので、もつとよい方法の代りに経験や習慣にながながうつれないものです。新しいやり方を始めて行かう時は、大変注意がいるので、そのやり方そのものが強いように思われます。ですから、その新しい手順が身につくまでくり返して行つてからでなくては、新しいやり方を今迄長い間使つてすつかり板についてゐるやり方と比べることは出来ません。

速力

仕事を速くする代めには、よい方法や、よい計画をとり入れなくてはなりません。とり入れたらそれが習慣になるまで、すなわち、殆ど無意識に行へるようになるまで練習しなければなりません。例へば食卓を正しくととのえるという仕事も、一人の習慣が出来れば、ナプキンも、スプーンやフォークも、又お皿や茶碗も、大して

考えなくてもひとりで正しい位置にあくことが出来ます。このフォークはどこへ、あのスプーンはどこへと考える一寸した時間の無駄が省けるわけですよ。

正しい上手な仕事の習慣というものは、動機が言葉のように律動的に流れるものであつて、あつて、発作的に何かをしようにする時にあり、動き、行き当りはつたりな順序や動作とは全然別なものです。

力の節約の仕方

時間を節約する為の計画は同時に又力の節約にも役立ちます。

器具のおき方や道具のまとめ方は、仕事をするに必要で力の遣や時間に非常に影響します。かゝる仕事をする、立つてするよりもパーセント、座つてするよりも一パーセント多くの力を使います。ですから、日常の用事をするのに何故かかゝるなり歩いたりしなければならぬような台所で仕事をすると、台所の便利に出来てゐる場合とくらべて、はるかに疲れがひどく、従つて家事以外の何事かを家庭や社会の活動に加へることがおぼつかしいわけですよ。家庭の主婦は普通、家事労働をするのに一日二マイルから五マイル歩き、はるかに多い場合は一時間、いふがらにして、シヤトルからボストンまでの距離旅行に等しい距離を歩いていることになると思はれます。

道具のおき方

足を離せばとれるように道具がまとめ置いてあれば、こういうものを歩行は大いに省くことが出来ます。まずある仕事をするのに必要で歩数と動機を数えておらんといふ。そうすれば歩数や動機をへらす處には、道具のおき方や仕事のやり方をどう改めればよいかわかるでしょう。

よい道具を使うこと

よい道具は自身も仕事を容易にするために大変重要で、高に買っているいろいろな道具のうち、正しいものを選び、よく手入れをしてあげれば多くの仕事がつつと容易になります。鐵仕事をするための道具を就が時には、次のようなことを覚えておきましょう。

- ①この道具は時間と力の節約になるか。
- ②この道具でこの仕事に充分向合するか。
- ③この道具を手入れする時間と手数は、この道具のおかげで省ける努力よりも少なくて済むか。
- ④自分がこの道具を使う回数へこの仕事をする回数へ比べて値段が高すぎないか。

よい姿勢

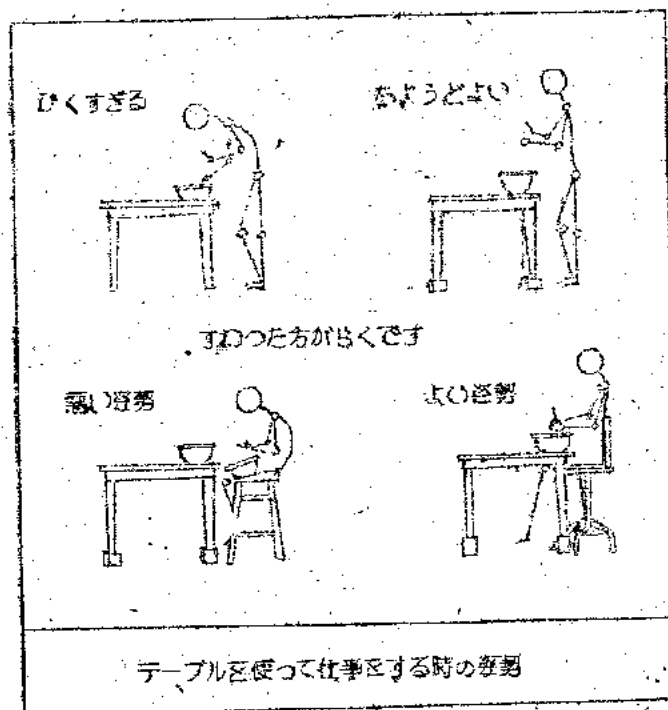
競争がはくくる疲労の大部分は、初く人が抱えている姿勢をしているせいであり、姿勢よく初くためは最も容易な一つの方法は、初く人が自分な仕事台の高さに合せるのではなく仕事台の高さを自分に調節させることです。

仕事台の正しい高さ

仕事台の高さは、腕を伸ばした時に、丁度手首の所へ届く高さがよく、極すぎても低すぎても悪い姿勢のもとになり疲労をもちます。少女の場合にはこのことが特に大切で、何故なら、少女時代に競争をしながらついた姿勢の習慣は、永久的になつてしまふことが多いからです。

8 テーブルや戸棚の脚の下に小さい水片をいれ、正しい高さに橋上げることが出来ます。それが出来た場合、例えは流しか、振りつけの椅子などを壊している時でも、仕事によつては、低い足台のやうな小さな台や箱を

調えれば、足踏は初めより高さを保ち、流しと置くことが出来ます。もし仕事台が高すぎれば初く人は着しく疲れます。初めなら、しばらくの間一定のレベルより高く手を持ち上げていることは大変煩わしいものです。もし仕事台を低くすることを出発なければ、初く人が、その間接け小さい箱が足台の上に立って初くようにしなければなりません。もし論議の台は、安定感があるように、大きくてしっかりといて低くてもなりません。また、つかり大さくなりまづいていない女の子が、お母さんの背丈にあつた高さの台所で初くときは、この簡単な工夫によつて疲れを防ぐ事が出来ます。



姿勢の習慣

悪い姿勢におちいらないためには、又周囲に少な自らの決心が大切で、これは台の高さを正しくすることよりもっと重要なことだ。

すなわち、その人自身がどんな場合もよい姿勢をしている習慣をつけたと決心することです。歩いていても、坐つていても、立つていても、又、台所でも学校でも街でも――、背を伸ばして立ち、背を伸ばして坐る事をいつも注意していれば、ゲームやスポーツによる正しい運動と相まって、よい姿勢を保つことが出来るでしょう。

姿勢に対する靴の影響

よい姿勢を習慣にするのには勿論正しい靴が必要で、足の自然の形や、形や動作を助めるような靴は、なまじり姿勢に悪いいろいろな影響を与えます。

台所のこしかけ

台所でこしかけを使うと疲労の防止に大役は立ちます。このこしかけは次の条件を具えなくてはなりません。ゆるぎが正しいこと。

坐る人の踵の位置より高いところにより高く、力がついていて、よい姿勢を保てるようになっていて、足の指がアラアラしないように、又血液の循環が滞りなくなるように、足の指が動くこと。

初人が出来るだけいつでも履き替えて仕事をできるように習慣がつけば、多くの仕事はすつと力が得やすくなるでしょう。

仕事の型を変えること

一つの型の仕事を一時に長時間つづけていて、大きな筋肉を使う仕事と、小さな筋肉を使う仕事とを交互に行うようにすれば、疲労がすつと少なくなります。仕事の計画を立てる時にはこの点も気をつけるべきです。

疲労防止のための他の要素

台所の設備がよく整い、初く姿勢がよくなり、又台所仕事にこしかけを使うようになって、また、他に人間の力の強い方に影響する多くの要素があります。

1. 健康

初く人の健康状態も、たしかにその一つです。気分の悪い時には、ちよつとした仕事で非常に疲れが溜められます。適当な運動と適正な量の食事、休息及び運動をとつて健康状態を良好にしてあげば、通常の仕事の仕事量はむしろ進んでしだいと悪う感減が自覚にわいて来ます。健康を越つことが能率的な仕事にとって必要です。

2. 充分な休息

充分な休息をとばなかつた病に悩んでいる時、初くのは大へんつらいものです。睡眠時間が足りなかつた時は、初くが鈍く、動作もうまく調子がとれないので初めは既つた事として能率が上がりません。そういう時は自分の能力の限界を越えようとするだけのために精力をすつかり疲れてしまふのです。このフラグに入つていふ少女たちにとっては毎晩少くとも八、九時間、よい睡眠を取る事が必要です。十二才の女の子は十時間でも多すぎません。十八才から二十一才の間は八、九時間は是非必要です。

更に疲れ過ぎないようにするため、日中効いている面にも短い休息時間を何度かとるべきです。これは非常に

に暗転します。適當な時に十分同様のことは、夜更け切つてしまつてから十時同様によりも十つと効果があるといわれています。

8. 新鮮な空氣

肉体的及精神的な活動の時に全身の細胞が呼吸する酸素を肺と血管から供給する際には、常に新鮮な空氣が供給されなくてはなりません。もし空氣の流通が悪いと、肉体的労働の場合でも精神的な仕事の場合でも、ふだんは能率のよい労働に付いたのがすつかり眠くなり鈍くやつて来ます。

4. 暖かしくない事

騒音は能率を二五パーセントも下げるといわれています。——すなはち騒音のどこあるところでは、適當に静寂な場所とする時よりも、或一つの仕事のために二五パーセント余計に力がいっているというわけをす。ドアがパタンパタンと閉つたり、やかんのふたが落ちたり、ラジオがさびいびりしているのは能率が下がるばかりです。

5. よい照明

日光でも人工照明でも、ズラ／＼した光が直射するところや、又は余り薄い光や、ちら／＼する光の下では仕事をしていると誰でも疲れます。こういう時、表面より奥のあたりを上げるとか、夜なら燈の位置をかえるとかいう簡単な事が適當な光量をとるのに大影響に立つことがよくあります。可能な範圍の設備を度つて最もよい環境を行ふよう注意しなければなりません。

6. 魅力ある仕事場

混沌や騒音のない、よき整理されたきれいな仕事部屋は、能率のよい働きに大いに貢献します。これは肉体的な点だけでなく心理的にも非常に重要な要素です。仕事をすると時の気分は環境によつて大影響を受けるものです。活気があつて魅力的な仕事場は、深しく、活潑に仕事をすると気分をつくらします。

7. 服装と身づくろい

同じような理由で服装を適當にえらぶこと、身づくろいを注意深くする事も又大切で、家庭の仕事をする人——特に台所で食事の仕事をすると人の場合は、清潔ということにどんなに気を付けても気を付けすぎるといふ事はありません。家事労働がつらいというのは自分自身の身のまわりについての不注意のために受けるつらさや気分が悪いとあることが多いものです。さつぱりと清潔な服装と手入れのよい髪や手、活潑のついでにない体や下着——これらは妨げ人自身とその家族の心理的効果の点からいっても又實際に衛生という点からも絶対に必要なことです。

8. 心理的要素

くよく／＼すると心理的につかれて仕事の能率が下ります。いつもくよく／＼思ひ悩む傾向の人は自分で全力をつくして仕事をやつてしまえば、あとはそのことをすつかり忘れてしまえばよいということを覚えておきなさい。或仕事をふだんよりも急いですると、疲れ方がひどくなります。前にも述べたように、時間と力を節約するよりも上手に行うためには、それが習慣になるまで練習をつまなければいけません。そうすれば、幾何的に急いでしようとする場合とちがつて、疲れることもなく仕事を早く行えます。

毎日毎日全く同じ仕事をくり返している人々は仕事の單調さの端に疲れると訴えます。非常に細い作業の行なわれている工場で働く労働者の場合、この單調さということは恐らく非常に問題です。家事労働も又、同じ事を毎日くり返す仕事が多い事は厄しかです。しかし家事労働はその中に知人的な経験や人生経験などをおり込んで行くことができませんから、單調さまのびれることができません。言葉をかえていえば家事労働は自分の家族の面で自分の家族のために行われるものであるためずつと面白くないことになり、その上更に、始終くり返すような仕事は、殆ど意識的に考えなくてはかどるようになります。標準化することが毎日で手は水仕事に忙しかしい時でも他の中では別の事を考える事が出来るのです。けれども新しい方法の試験期間中で、新しい手順を覚えさせない間は、こんな事は勿論出来ません。そういう時は、筋肉運動をまちがえずに行うために注意を集中しなければならぬからです。けれども、その新方法が習慣になつてしまつて特に注意しなくて済むようになりますれば、心の方は、夕やけの美しさを鑑賞したり、家族同席で遊ぶことを考えたり、或いは又語を飲つたりすることも出来るのです。

毎日の仕事を標準化してしまえば心の中に余裕が出来ていく。な事を考えますから、単語に悩まされる事は無いでしょう。

最後に精神の疲れを随々の緩和よりよいことはユーモアの感覚をいへ持つてゐる事でありましょう。これさえあれば、他にどうともしようのない多くの困難をやりとげる事が出来るのです。

お金を扱う事の重要さ

お金を稼ぐことの上手下手は、よい生活を保つのに重要な要素があります。実際、この朗報は、健康家庭で

ついでに調物を海苔やサトウビスに焼つけて行くに從つてますます切つても切れない密着するものになつて行きます

私達の曾祖母さんの娘時代には、外套も靴下も男物の着物も、衣類もすべて家で作り、それもしばしば家でつくった羊毛や亜麻などから作つたのでした。食物も砂糖と薬味の他は全部家で栽培し製造したものです。こういう時代には、お金の使い方が家族の生活に及ぼす影響は今よりずっと少なかつたのです。ところが毎日の必需品を世界の隅々からでも取りよせる事の出来る時代は生活している私達にとつては、注意深く品物を選び、賢明にお金を使う事は大至大切なことです。お金のよい使い方というのは、一定のお金の高で出来るだけ大きな満足を得ることです。

一定の金額によつておがまえるものはいろいろあります。お金をどう使うかで、すべてがままります。一ドルのお金の使い道を廿五通りあげるとは誰にでも出来ます。問題はどれが最も必要な満足をもたらすかということにあります。この問題は沢のような事を考えにいれて解決出来ましよう。

(ハ)この一ドルはどの位の期間もたすべからう。

(2)この期間に、健康を保持し、能率的な仕事をする爲に最も緊急にお金のいることは何か、

(3) 一筆返還するものが返上された時に、決定考へるべきものは本にのみ

④もし少しお金が残つたとしてたら、それをは何か好いものに使うか、又は今は買えないけれど非常に欲しいものを買うために貯金するかい。

これらの点は金額の大小に因らず考慮すべきことです。

出納海をつける

ある金額を便つてより大きな清匠をえたいと思うならば先ず一はそのお金の使い道を出来るだけ正確に知ることです。このため賢良の方法は、使うお金を全部区分して帳面につけることです。そのためには簡単な、その入の仕様に適った出納簿をそろえることと、それをしまつておくために親や細出しの中には一定の場所を定めることができれば大変結構です。しかしながら出納記録をちゃんとつけるのに最も必要なのは、自分の生活のい

るゝる部分にどれだけお金がかかるかを自分が知ろうと思う気持ちであります。

一六

予算を立てる事

次の段階は将来の支出計画をつくる事です。

一番はじめは一週間とか三日とか短期間に区切つてこれをやつてゐる方がやさしいでしょうが、しまいは一年間にわたつての予定を立てるべきです。

このように予算を立てると、買いたいものと出費とを慎重に考え合せることができます、でたらめにお金をつつたりしないようになります。これをやりはじめると最も易しい方法は買いたいものをすべて書き出した表をつくつて、その中の重要なものから順に、使つてもよいお金の総額の中にあてはめていくのです。

オ一のものオ一に

それ程緊急でないものは、少くとも一時的には犠牲にしなければならぬことがよくあります。したがつて、手持ちのお金が少なければ少いだけ計画ということが必要なのです。多くの人は、自分のお金で買えるより以上にたくさんのお金を欲しいと思ひます。ですから買ひ過ぎ方が至極必然になるのです。

収入が不足の場合、もしもつてゐるお金で最大の満足を得たいと思つてゐる。いろいろの娯楽の中どれが一番大切かを考えておればなりません。自分さういふ遊び、又は自分のいるだけの手当が入つてくるような若い人々は、そうでない人々よりも、自分のつかうお金でなるべく多くの満足を得る計画をしたいという態度をします。しかし、お金が貯まる度毎に両親のところをもらひに行かぬばかりに人々にとつても、計画するということとは同じように大切で、多くの子供達が一定の手当をもらつてゐないのは、大抵の親達が自分たちのように上手に子供がお金を使うとは考えないのです。そういうときには、子供でも、どんなにお金の使い方をよく知つてゐるかということと両親に証明してゐせるのが子供のつとめです。もし一週間にいくつも買いたいものがある

つたは、表につくつて予算を立て、両親に見せて、意見を求め、これを調べる。この二、三日にこれだけのお金があるということと説明するのです。その表は一週間のうちに、左とえば、学用品、日曜学校の献金、靴の底のほりかきなど——全部をわけつけます。毎週こういう風に支出計画を立て、いけば、いつか両親もまづつて手当を下さる見になるでしょう。

支出計画をつくる

支出計画を實際に行ふ上は、便利なやり方は、出納帳にのつてゐるところの支出項目を用いることです。予定の回数によつて支出のわけ、平均の價格と、必要資金額が算出できます。つぎの頁に示した図のような表をつくれば、出納帳の全項をつくる事が出来ます。

計画を検討すること

出納帳にあらわれた實際の一ヶ月又は一ヶ月の総決算を見直してゐることは、自分のお金を扱う習慣を考へるによい方法です。

これを比較してゐることは、将来の計画を立てるのに役立ちます。出納帳に現れた総計は、又次のように使つても面白いです。すなはち、家族の他の人達のと比べてみて、自分の金遣いが、自分の家庭の生活の程度にふりあつてゐるかどうかを見ることも出来ます。例えば、ある人の衣料費とお母さんや姉妹達に比べてどうでしょうか？ 娯楽費や贈答費と、その他の費用との関係は「オ一のもの」に「し」に「し」と思つてゐる人にとつては興味があるでしょう。友達の支出総額と比べて私はいかと思ふ人もあるでしょう。

出納帳をつつて、予算を立てることは、お金を最も効果的に使うために役立ち、満足感をおもひます。しかし、この間はあくまでも手段ですから、それを中心にならざるやうに長期的に努力し、賢明に娯楽だけの收支の調整

を、そして何よりも、娘の巨お金かきもつと、大とい語原をえ、いと望む、氣持、お世をさす

支出見積り表

(娯楽費と贈答費の別の例)

項 目	数	平均価格	見張り価格	全費合計
観劇				
遊技会				
博覧会				
クラブ会費				
遠足				
娯楽用具				
フィルム				
の手と履装				
娯楽費総計				

項 目	数	通常の価格	見張り価格	全費合計
日曜学校				
教会				
社会事業				
市十字				
家族や友人への贈物				
娯楽費総計				

家爭勞働の標準

「標準」という言葉が仕事にかんれんして用いられるときは、必ずと考えられる程度に完全な度合であると定義してよいでしょう、ところが、仕事の標準は人によつてちがひます。又、一人の人の仕事でも違ふ事をする時同には標準が異なり、又は、同じ仕事でも違ふことをする時には標準が異なり、又は、同じ仕事でも違ふ環境では違ふ標準になるかも知れません。二人の人がいれば、身仕度だけでも随分違つた標準があるでしょうし、同じ入でも血洗ひには高い標準をもちながら、尸衣の勉強には低い標準しかしたまいということもありましよう。

既而大正金を節約して、利率をあげようと愿うと云は、そのために仕事の種類を犠牲にしないように、氣を付けなければいけません。實際、大ていの女の人はその仕事のやり方について標準を上げる必要がありません。また全部にわたつて標準の向上を必要とする人もあります。しかし、或一人の人の標準は、その人の生活に最大の幸福をもたらすものでなくてはならず、又その自身で終つてしまうものと考えてはいけないということを中心にとめておくべきです。

1. ランプの手入れ

心はやが黒くならぬように多くの芯を切る。

一日の時間割の中に一定の時間をきめて、ランブの手入にあてなさい。そうすれば一番手のあいていないところ、油が差れ足りることがなくてすむ。

C. 危いかけ、火がついているときに、油を入れたはいけな。

必ま眩目にぬえるほど輝くやつてはいなくて、むしろ石けん水で定期的に洗うこと、ほんの小さなほこりやす
すが随分多くの光をすつてしまう。

2. 寝室の掃除 (一週一度)

A. 空気を流通させる。

B. 敷物をとりかえる。

C. 水や金属の面のちりを全部掃う。

D. じゅうたんをきれいにする、大きいじゅうたんは真空掃除機をつかうか、又はほこりばらめようにして紙

きれいか、コーヒーマシンをまいてはたき、じゅうたんは外へ持出して掃う。

E. じゅうたんの敷布をきれいなものととりかえる。

F. 大きなぬいぐるみがあつたらぬいぐるみをばく

と掃き掃除をばく。

G. 終りに物が全部その位置にあるかどうかをたしかめる。

③ 食事の片付け

A. まずお皿をのける。

B. 残った食物を片づける。

C. 一度に一人前分の食器を全部片づける。お皿についているものをあとし、目撃のものを一まとめにし、皿洗い桶に便利なようにつかまえる。

D. 片づきまわる時間を検算するためになるべくお皿を片づける。

E. 食事以外のおきにテーブル布をのけておく場合は、テーブル布を置いていないに片づける、んで片づける。

21

4. 皿 拭き

A. 銀製品、ガラス製品、金所用具はぬいぐるみで拭く、銅器はお湯で洗ってそのまゝ乾かしてもよろしい。

B. 完全に清潔でない山さんは拭いてつかないこと。

5. ちり 掃い

A. 水の表面を掃う時は油をしぬませば布を拭かない。これは水を油を大さじ一ぱいをらし、約一リットルの水につけてしぼり、そのまゝつかひして準備するもので、水がかるくみかかれ、ちりをひろげずに取除くことが出来る。

B. ランプの玻やガラスの表面は油気のない布を用いる。

C. 掃きに丸をつけて下さい。磨板や床に古い椅子の棧その他の場所をぬくときは、壁を曲げるよりも掃きまげ

6. 油 出し、押入れの 整理

A. 始終つかうものには何でも便利な場所を設けておくように注意下さい。そして、すべてのものゝその場所には

おいておきなさい。

B. いつも物を片づけておきなさい。

C. いろいろなものは捨てなさい。

D. 汚れた物は洗濯物と一緒に一定の場所におきなさい。

E. 押入れの床にものをあかず、よく掃除が出来るようにしておきなさい。

7. アイロンのかけ

- a. 床は相当濡つているときにかけると一番よい。
- b. 他の布類はいくらが濡つているときにかけるとよい。(霧を吹いてから少くとも二時間たっていない)
- c. アイロンは指をぬらしてきつた時にシユットという程度に熱くなければいけない。
- d. 布の皺目に沿つてかける。
- e. よくアイロンのかけ、つたものは完全に乾燥しています。

8. 寝台 依り

- a. ベッドの上の寝具を一つ、のけて、床に落さぬよう椅子の上にのせる。
- b. 寝具は度々外へ出してあかる。
- c. マットレスの向きを左右、上下に一回一回はかえる。
- d. マットレスの上にひとをしく。
- e. 下の敷布を両脇と上下に充分ひくばり、又は両脇の下に折る。
- f. かけぶとんの敷布は上の方をかけぶとんに折返すため五、六インチ余して敷く、下の敷布と同じく正の方はマットレスの下にたゝみこむ。
- g. その上に順々に枕のかけものをかけ、どれも必ずマットレスの下におりこむ、マットレスの端にかけものをおり込むがどうかは、ベッドの型によつてちがう。
- h. 上敷布の置きかけぶとんの上に折返す。

9. 銀製品 の かけ

- a. 中の空にふつた柄や、陰影のある飾りのついているもの以外は次のようにします。
- b. アルミニウムのお鍋に入れる。
- c. そのお鍋に約一リットルの水にソーダと塩を大さじ一ぱいずつとがして入れる。
- d. 二、三分煮沸する。
- e. 銀製品をとり出し、そゝいで拭く。
- f. 銀製品をいどんぼのもので次のようにするとよい。
- g. の粉(脂肪粉のような)に水がアルゴールを混ぜてをす。
- h. の柔い水綿のフランネルに真鍮屑の枝うでを加工した銀の布をぬぐ。

10. 食事 の 仕 度

- a. 献立を考へて、それをやる順序を考へる。
- b. その献立の計画と、食事の準備が栄養上の立場から見てどうかを考へる。
- c. つかう道具と材料を揃へる。
- d. 食物を正しく調理し、正しく味をつけ、ちようどよい温度で食卓に出す。

11. 野菜 の 用 意

- a. 度う野菜を考へて、野菜の貯めてある庭や地下室に、一度出かけて、一日中の分があるように、野菜を擇ん

でくる。

も皮をむかないものは、實際刷毛でこする。汚れはほうちょうのとがった布で除く。
C 皮をむくものは事前に洗う。(時間節約のため)
D ビタミンや無機物は皮のすぐ下に多くあるから出来るだけ薄く皮をむく。(水の中には他薬以上長くつけておくともビタミンや無機物がとけてしまう。)

12 食卓の準備

A テーブル布をかける。
B 食卓に花瓶に花をさすか、植木をのせるか、又は面白いテーブル、センターをおく。
C 各席に銀食器をおく。ナイフの刃は中割におく、スプーンを右に、フォークを左に銀製食器はみなテーブルのはじから一インチのみ、五インチ位のところにおく。
D 大きな水のゴツアはナイフの上におく。
E ナプキンは、フォークの左に、巾の方の角が右下にくるようにおく。
F お金にのせてはこべは往復が少なくてすむ。

13 手がしみがき

A 時間割の中に、手がしみがきの時間をとって、これがかならず度々おこなわれるようにする。
B より磨き粉でみがくこと。
C ニッパルめっきのしるある鉛の食器も熱い石けん水で洗い拭いてかわかす。

14 掃き掃除

A 掃き手にしとぎの姿勢に気をつけておさじ。
B 掃きこりをおさるだけまきさらさないために、小さなおみにはく。
C 水の亦目や敷物のけはに拭きつけておく。

15 洗濯

A 色と汚れの程度によって洗濯物を区分する。
B 十分間位水に浸す。この方が一掃中つけておくより効果がある。
C 洗剤が溶えないで残っているほど充分石鹸をつかう。
D 汚くなつた衣の水をどりかえぬさい。洗濯機は一ぱいの水では、家族全部の汚れ物を洗い洗すのは足りない。
E 石鹸がすつかり落ちるようになるまで洗い、ハオ一回のぞきには熱湯を扱うこと。
F 洗濯の時以外には衣類を蒸らすことは必要ない。

16 皿洗い

A 水を暖め、必要なら飲水にする。熱湯は粉石鹸を入れてよく泡立てる。瓶のうしろに冷たい水ではなくて、温かい水で洗った熱い石鹸水をつかいぬさい。
B お皿が早くさんあつたらまず料理用鍋類をさきに洗い、ゆすいで拭いて、しまふ。アルミニウムを洗うときは金の包みしを履い、エナメルのはきはみがき粉を扱う。
C 洗ひきれいな水を満杯かえる。

