

# Cleaning List

SMOOTH DAILY LIFE



# 1日15分だけ

## 30 days challenge

1 財布	2 トイレ しっかり	3 レンジ	4 歯ブラシ	5 冷蔵庫 の上
6 ガス コンロ	7 お休み	8 テレビ 回り	9 浴室 しっかり	10 コーヒー メーカー
11 シーツ 交換	12 ゴミ箱 洗い	13 窓サッシ	14 お休み	15 シンク 回り
16 洗面所	17 鏡	18 玄関	19 床拭き	20 トースター
21 お休み	22 レンジ フード	23 カーテン レール	24 洗濯機 フィルター	25 靴 みがき
26 シャワー ヘッド	27 キッチン 引き出し	28 お休み	29 庭掃除	30 洗濯槽



# 1週間で整え

*routine*

MONDAY

始まりの  
玄関

TUESDAY

火に関わるもの  
キッチン・コンロ周り

WEDNESDAY

水に関わるもの  
洗面所・排水周り

THURSDAY

木に関わるもの  
床周り

FRIDAY

金運といえば  
トイレ周り

SATURDAY

土に関するもの  
観葉植物の手入れ

SUNDAY

振り返って  
ここだけはやりたかったこと



# 1年間で整え

*Annual planner*

JANUARY

ヘアメイク用品

FEBRUARY

キッチン

MARCH

書類

APRIL

クローゼット

MAY

物置

JUNE

本棚

JULY

食器

AUGUST

おもちゃ

SEPTEMBER

防災用品

OCTOBER

玄関

NOVEMBER

寝室

DECEMBER

冷蔵庫

# 継続は力なり

できそうな場所はありましたか？

毎月一箇所、毎日15分だけなど  
目標を決めてぜひトライして  
みてくださいね。



## 発行者情報

2024年12月発行

著者:加藤みずき

E-mail:mizuki@iroirosmile.com

この小冊子に記載されている内容の著作権や  
肖像権等は、各権利所有者に帰属します。

記載情報の無断転載、複製、販売等の  
一切を固く禁じております。

以上にご同意いただいた上で、  
ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

©2024 mizuki kato