

しゅっきん きゅうけい たいきん  
**Page 6 (出勤・休憩・退勤について**  
**About Arriving at Work, Breaks, and Leaving Work)**

S.N	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	出勤 (しゅっきん)	Arriving at work / Attendance	काममा उपस्थिति / हाजिरी
2	休憩 (きゅうけい)	Break / Rest	विश्राम / आराम
3	退勤 (たいきん)	Leaving work	कामबाट फर्कनु / बिदा हुनु
4	先輩 (せんぱい)	Senior (colleague)	सिनियर (वरिष्ठ सहकर्मी)
5	遅刻 (ちこく)	Being late / Tardiness	ढिलो हुनु / ढिलाइ
6	大丈夫 (だいじょうぶ)	Alright / Okay	ठीक छ
7	今日の作業 (きょうの さぎょう)	Today's work	आजको काम
8	間に合います (まにあいます)	To be on time	समयमा पुग्नु / भ्याउनु
9	ダメ (だめ)	No good / Not allowed	हुँदैन / काम नलाग्ने
10	着替え (きがえ)	Change of clothes	कपडा फेर्ने
11	欠勤 (けっきん)	Absence from work	काममा अनुपस्थिति / गैरहाजिरी
12	仲間 (なかま)	Colleague / Companion	सहकर्मी / साथी
13	お客様 (おきゃくさま)	Customer / Client	ग्राहक
14	迷惑 (めいわく)	Trouble / Nuisance	बाधा / कष्ट
15	絶対 (ぜったい)	Absolutely	एकदम / निश्चित रूपमा
16	1日の仕事の流れ (いちにちのしごとのながれ)	Flow of a day's work	एक दिनको कामको प्रवाह
17	準備 (じゅんび)	Preparation	तयारी
18	清掃作業 (せいそう さぎょう)	Cleaning work	सरसफाइ कार्य
19	作業報告 (さぎょう ほうこく)	Work report	कार्य प्रतिवेदन
20	後片付け (あとかたづけ)	Cleaning up / Tidying up	सफा गर्ने / मिलाएर राख्ने
21	入社時間 (しゅっしゃ じかん)	Time to arrive at work	काममा पुग्ने समय

22	守る (まもる)	To keep / To protect / To obey	पालना गर्नु / रक्षा गर्नु
23	元気な挨拶 (げんきなあいさつ)	Energetic greeting	ऊर्जावान अभिवादन
24	お疲れ様でした (おつかれさまでした)	Thank you for your hard work (said at end of work)	तपाईंको कडा परिश्रमको लागि धन्यवाद (काम सकिएपछि भनिने)
25	完了 (かんりょう)	Completion	सम्पन्नता / समाप्ति
26	責任者 (せきにんしゃ)	Person in charge	जिम्मेवार व्यक्ति
27	報告する (ほうこくする)	To report	प्रतिवेदन दिनु
28	資器材 (しきざい)	Equipment and materials	उपकरण र सामग्री
29	点検 (てんけん)	Inspection	निरीक्षण
30	不具合 (ふぐあい)	Defect / Problem / Malfunction	त्रुटि / समस्या / खराबी
31	届出 (とどけで)	Notification / Report	सूचना / निवेदन
32	必要 (ひつよう)	Necessary	आवश्यक
33	無断 (むだん)	Without permission	अनुमति बिना
34	体調管理 (たいちょうかんり)	Health management	स्वास्थ्य व्यवस्थापन
35	スケジュール	Schedule	तालिका
36	心がける (こころがける)	To keep in mind / To strive for	ध्यानमा राख्नु / प्रयास गर्नु
37	注意事項 (ちゅういじこう)	Points to note / Precautions	ध्यान दिनुपर्ने कुरा / सावधानीहरू
38	勤務中 (きんむちゅう)	During work hours	कामको समयमा
39	定められた場所 (さだめられたばしょ)	Designated place	तोकिएको ठाउँ
40	無断で離れない (むだんではなれない)	Not to leave without permission	अनुमति बिना नछोड्नु
41	会社 (かいしゃ)	Company	कम्पनी
42	貸与された (たいよされた)	Lent / Provided (by company)	(कम्पनीद्वारा) प्रदान गरिएको / ऋण दिइएको
43	ユニフォーム	Uniform	पोशाक (युनिफर्म)
44	靴 (くつ)	Shoes	जुता
45	タオル (たおる)	Towel	तौलिया
46	物品 (ぶつぴん)	Goods / Articles	सामान

47	日頃から手入れ (ひごろから ていれ)	Regular care / Maintenance	नियमित हेरचाह / मर्मतसम्भार
48	交換 (こうかん)	Exchange	साटासाट
49	退職する時 (たいしょくする とき)	When resigning/retiring	अवकाश लैँदा / राजीनामा दिँदा
50	全て揃えて返納 (すべてそろ えてへんのう)	Return everything complete	सबै कुरा मिलाएर फिर्ता गर्नु
51	現場 (げんば)	Site / On-site	कार्यस्थल / फिल्ड
52	カギ (かぎ)	Key	चाबी
53	指示に従って (しじにしたが って)	Following instructions	निर्देशन अनुसार
54	管理 (かんり)	Management	व्यवस्थापन
55	使用する (しようする)	To use	प्रयोग गर्नु
56	絶対に持ち帰ったり (ぜった いにもちかえったり)	Absolutely not take home	कहित्यै घर नलैजानु
57	ふんしつ 紛失しないように	So as not to lose	नहराउने गरी
58	注意する (ちゅういする)	To be careful / To pay attention	ध्यान दिनु / होसियार हुनु
59	電話 (でんわ)	Telephone	फोन
60	携帯電話 (けいたいでんわ)	Mobile phone	मोबाइल फोन
61	コピー機 (こपी-き)	Copy machine	फोटोकपी मेसिन
62	私用で使わない (しようでつ かわない)	Not to use for private purposes	व्यक्तिगत प्रयोजनको लागि प्रयोग नगर्नु
63	SNS <sup>など</sup> 等	SNS etc.	सामाजिक सञ्जाल आदि
64	業務に関わること (ぎょうむ にかかわること)	Matters related to work	कामसँग सम्बन्धित कुराहरू
65	マナーに反すること (はんす ること)	Things against good manners	शिष्टाचार विपरीतका कुराहरू
66	記入しない (きにゅうしな い)	Not to write / Not to post	नलेख्नु / पोस्ट नगर्नु
67	通勤 (つうきん)	Commuting (to work)	काममा आवतजावत
68	帰宅時 (きたくじ)	When returning home	घर फर्कदा
69	交通ルール (こうつう るー る)	Traffic rules	ट्राफिक नियम

70	事故のないように (じこのないように)	So there are no accidents	दुर्घटना नहुने गरी

**Page 7 (みだしなみ - Personal Appearance / 日常清掃と定期清掃 - Daily Cleaning and Periodic Cleaning)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	みだしなみ	Personal appearance / Grooming	व्यक्तिगत रूप / श्रृंगार
2	格好 (かっこう)	Appearance / Style	रूप / शैली
3	着替える (きがえる)	To change clothes	कपडा फेरु
4	更衣室 (こういしつ)	Changing room	कपडा फेरने कोठा
5	ユニフォーム (ゆにふぉーむ)	Uniform	पोशाक (युनिफर्म)
6	着崩す (きくずす)	To wear sloppily / Untidily	लथालिङ्ग गरी लगाउनु
7	ピアス (ぴあす)	Earrings	कानमा लगाउने गहना (पियर्स)
8	指輪 (ゆびわ)	Ring	औंठी
9	アクセサリ	Accessory	गहना
10	事故防止 (じこぼうし)	Accident prevention	दुर्घटना रोकथाम
11	外す (はずす)	To remove / To take off	फुकाल्नु / झिक्नु
12	汚れ (よごれ)	Dirt / Stain	फोहोर / दाग
13	注意する (ちゅういする)	To be careful / To pay attention	ध्यान दिनु / होसियार हुनु
14	清潔感 (せいけつかん)	Sense of cleanliness	सफापनको भावना
15	服装 (ふくそう)	Attire / Clothes	पोसाक
16	心がける (こころがける)	To keep in mind / To strive for	ध्यानमा राख्नु / प्रयास गर्नु
17	かかとを踏まない (かかをふまない)	Not to step on (shoe) heels	(जुत्ताको) कुर्कुच्चो नटेक्नु
18	清掃 (せいそう)	Cleaning	सरसफाइ
19	二つの種類 (ふたつのしゅるい)	Two types / Two kinds	दुई प्रकार
20	一つ目 (ひとつめ)	First one	पहिलो
21	日常清掃 (にちじょうせいそう)	Daily cleaning	दैनिक सरसफाइ

22	毎日行う (まいにちおこなう)	To do every day	हरेक दिन गर्नु
23	キレイを維持する (きれいをいじする)	To maintain cleanliness	सफापन कायम राख्नु
24	二つ目 (ふたつめ)	Second one	दोस्रो
25	定期清掃 (ていきせいそう)	Periodic cleaning	आवधिक सरसफाइ
26	定期的に行う (ていきてきにおこなう)	To do periodically	आवधिक रूपमा गर्नु
27	普段除去できない (ふだんじょきよできない)	Cannot usually remove	सामान्यतया हटाउन नसकिने
28	取り除く (とりのぞく)	To remove	हटाउनु
29	日々の清掃 (ひびのせいそう)	Daily cleaning (synonym)	दैनिक सरसफाइ (पर्यायवाची)
30	汚れの除去 (よごれのじょきよ)	Removal of dirt	फोहोर हटाउने
31	建材の維持 (けんざいのいじ)	Maintenance of building materials	निर्माण सामग्रीको मर्मतसम्भार
32	ワックス (わックス)	Wax	मैन (वाक्स)
33	リセットする (りせつとする)	To reset	पुनः सेट गर्नु (रिसेट गर्नु)
34	長持ちさせる (ながもちさせる)	To make last longer	लामो समयसम्म टिकाउनु

**Page 8 (ビルクリーニングの 5 原則 - 5 Principles of Building Cleaning / あいさつ用語 - Greeting Terms)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	5 原則 (ごげんそく)	5 principles	५ सिद्धान्तहरू
2	清掃 (せいそう)	Cleaning	सरसफाइ
3	大切なこと (たいせつなこと)	Important thing	महत्त्वपूर्ण कुरा
4	簡単 (かんたん)	Easy / Simple	सजिलो / सरल
5	汚れを除去する (よごれをじょきよする)	To remove dirt	फोहोर हटाउनु
6	違う (ちがう)	Different / Wrong	फरक / गलत
7	プロの仕事 (ぷろのしごと)	Professional work	व्यावसायिक काम

8	～に従って (～にしたがって)	According to ~ / Following ~	～ अनुसार / ~ को पालना गर्दै
9	作業する (さぎょうする)	To work	काम गर्नु
10	お客様相手 (おきゃくさまあいて)	Dealing with customers	ग्राहकहरूसँग व्यवहार गर्ने
11	言葉遣い (ことばづかい)	Wording / Use of language	शब्द प्रयोग / भाषा प्रयोग
12	姿勢 (しせい)	Posture / Attitude	आसन / बसाइ / व्यवहार
13	注意が必要 (ちゅういがひつよう)	Caution is necessary	सावधानी आवश्यक छ
14	建材の知識 (けんざいのちしき)	Knowledge of building materials	निर्माण सामग्रीको ज्ञान
15	汚れの知識 (よごれのちしき)	Knowledge of dirt	फोहोरको ज्ञान
16	洗剤の知識 (せんざいのちしき)	Knowledge of detergents	डिटर्जेन्टको ज्ञान
17	作業方法の知識 (さぎょうほうほうのちしき)	Knowledge of work methods	कार्य विधिको ज्ञान
18	予防策の知識 (よぼうさくのちしき)	Knowledge of preventive measures	रोकथामका उपायहरूको ज्ञान
19	この本を読み進めながら (このほんをよみすすめながら)	While reading through this book	यो किताब पढ्दै जाँदा
20	覚えていく (おぼえていく)	To remember (gradually)	याद गर्दै जानु
21	お客様と会話する時 (おきゃくさまとかいわするとき)	When talking with customers	ग्राहकहरूसँग कुरा गर्दा
22	丁寧な言葉遣い (ていねいなことばづかい)	Polite wording	शिष्ट शब्द प्रयोग
23	正しい姿勢 (ただしいしせい)	Correct posture	सही आसन / सही बसाइ
24	心がける (こころがける)	To keep in mind / To strive for	ध्यानमा राख्नु / प्रयास गर्नु
25	向こう側 (むこうがわ)	The other side	अर्कोतिर / पारिपट्टि
26	お願い (おねがい)	Request	अनुरोध
27	かしこまりました (Kashikomarimashita)	Certainly / Understood (formal)	निश्चय नै / बुझें (औपचारिक)

28	相手の目を見る (あいてのめをみる)	To look at the other person's eyes	अर्को व्यक्तिको आँखामा हेर्नु
29	足をそろえる (あしをそろえる)	To put one's feet together	खुट्टा जोड्नु
30	あいさつ用語 (あいさつようご)	Greeting terms	अभिवादनका शब्दहरू
31	お辞儀 (おじぎ)	Bow	निहुरिनु / झुक्नु (अभिवादनमा)
32	相手に敬意を表す動作 (あいてにけいいをあらわすどうさ)	Action that shows respect to the other person	अर्को व्यक्तिप्रति सम्मान देखाउने कार्य
33	腰から折る (こしからおる)	To bend from the waist	कम्मरबाट झुक्नु
34	おはようございます	Good morning	शुभ प्रभात
35	ありがとうございました	Thank you (for something done)	धन्यवाद (गरिएको कामको लागि)
36	承知しました (しょうちしました)	Understood / Acknowledged	बुझें / स्वीकार गरें
37	申し訳ございません (もうしわけございません)	I am very sorry (formal)	माफ गर्नुहोस् (धेरै औपचारिक)
38	よろしくお願ひします	Please take care of it / Nice to meet you	कृपया ख्याल राख्नुहोस् / भेटेर खुशी लाग्यो
39	お待たせしました (おまたせしました)	Sorry to have kept you waiting	तपाईंलाई कुराएर माफ गर्नुहोस्
40	失礼します (しつれいします)	Excuse me (when entering/leaving)	माफ गर्नुहोस् (भिन्न पस्दा/बाहिर निस्कँदा)

**Page 10 (資器材の搬入 - Bringing in Equipment and Materials)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	日常清掃 (にちじょうせいそう)	Daily cleaning	दैनिक सरसफाइ
2	説明して (せつめいして)	Explain (and...)	व्याख्या गरेर...
3	清掃する場所 (せいそうするばしょ)	Place to clean	सफा गर्ने ठाउँ
4	清掃方法 (せいそうほうほう)	Cleaning method	सरसफाइ विधि
5	異なる (ことなる)	To differ	फरक हुनु

6	覚えていこう (おぼえていこう)	Let's remember	याद गरौं
7	はいっ (はいっ)	Yes! (energetic)	हो! (ऊर्जावान)
8	よろしくお願いします (よろしくおねがいします)	Please take care of it / Nice to meet you	कृपया ख्याल राख्नुहोस् / भेतेर खुशी लाग्यो
9	よしっ (よしっ)	Alright! / Okay!	ठीक छ! / ल!
10	頑張るぞー (がんばるぞー)	I'll do my best!	म सक्दो प्रयास गर्नेछु!
11	廊下 (ろうか)	Corridor / Hallway	करिडोर / गल्ली
12	エントランス (えんとらんす)	Entrance	प्रवेशद्वार
13	階段 (かいだん)	Stairs	भर्याङ
14	トイレ (といれ)	Toilet / Restroom	शौचालय
15	お客様 (おきゃくさま)	Customer / Client	ग्राहक
16	出勤時間 (しゅっकिनじかん)	Time to arrive at work	काममा पुग्ने समय
17	避ける (さける)	To avoid	जोगिनु / पन्छिनु
18	出社前に済ませておく (しゅっしやまえにすませておく)	To get it done before coming to work	काममा आउनु अघि सकाएर राख्नु
19	気配り (きくばり)	Consideration / Attentiveness	विचारशीलता / ध्यान
20	大切 (たいせつ)	Important	महत्त्वपूर्ण
21	作業カート (さぎょうかーと)	Work cart	कामको ठेलागाडा
22	移動 (いどう)	Movement / Moving	चाल / सार्ने
23	邪魔にならないように (じやまにならないように)	So as not to be a hindrance	बाधा नहुने गरी
24	端に寄って (はしによって)	To move to the side/edge	छेउमा सर्नु
25	迷惑にならないように (めいわくにならないように)	So as not to cause trouble	बाधा नहुने गरी
26	気持ちのよい空間 (きもちのよいくうかん)	Pleasant space	रमाइलो ठाउँ
27	作る (つくる)	To make / To create	बनाउनु / सिर्जना गर्नु
28	ストップ (すとっぷ)	Stop	रोक
29	離れるときは (はなれるときは)	When leaving (something)	(केही) छोड्दा
30	歩行動線 (ほこうどうせん)	Walking route / Path	हिँड्ने बाटो

31	場所に置く (ばしょにおく)	To place in a location	ठाउँमा राख्नु
32	いったん外に出て (いったんそとにでて)	To go out once	एक पटक बाहिर निस्कनु
33	譲る (ゆずる)	To give way / To yield	बाटो दिनु
34	必要 (ひつよう)	Necessary	आवश्यक
35	どうぞ (どうぞ)	Please / Here you are	कृपया / लिनुहोस्
36	ありがとう (ありがとう)	Thank you	धन्यवाद
37	エレベーター (えれべーたー)	Elevator	लिफ्ट
38	使用中 (しょうちゅう)	In use	प्रयोगमा
39	待っていたら (まっていたら)	If (someone) is waiting	यदि (कोही) कुरिरहेको छ भने

**Page 11 (安全の確保 - Ensuring Safety / 床清掃に使用する資器材 - Equipment Used for Floor Cleaning)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	安全の確保 (あんぜんのかくほ)	Ensuring safety	सुरक्षाको सुनिश्चितता
2	床 (ゆか)	Floor	भुइँ
3	水たまり (みずたまり)	Puddle	पानी जमेको ठाउँ
4	急いで拭き取らないと (いそいでふきとらないと)	Must wipe it off quickly	हतारमा पुछनुपर्छ
5	作業する時 (さぎょうするとき)	When working	काम गर्दा
6	フロアサイン (ふろあさいん)	Floor sign	भुइँको चिन्ह
7	設置しないといけない (せっちしないといけない)	Must set up / Must install	स्थापना गर्नुपर्छ
8	清掃中 (せいそうちゅう)	Cleaning in progress	सरसफाइ जारी छ
9	足元にご注意 (あしもとにごちゅうい)	Be careful of your step	खुट्टामा ध्यान दिनुहोस्
10	事故 (じこ)	Accident	दुर्घटना
11	あってはならない (あってはならない)	Must not happen / Should not be	हुनु हुँदैन

12	作業中であること (さぎょうちゅうであること)	The fact that work is in progress	काम भइरहेको छ भन्ने कुरा
13	表示しておく (ひょうじしておく)	To display / To indicate	प्रदर्शन गर्नु / संकेत गर्नु
14	床清掃 (ゆかせいそう)	Floor cleaning	भुइँ सरसफाइ
15	説明していく (せつめいしていく)	To explain (progressively)	व्याख्या गर्दै जानु
16	資器材 (しきざい)	Equipment and materials	उपकरण र सामग्री
17	どのように使い分ける (どのようにつかいわけ)	How to use them differently	कसरी फरक तरिकाले प्रयोग गर्ने
18	ダストクロス (だすとくろす)	Dust cloth	धूलो पुछने कपडा
19	自在ぼうき (じざいぼうき)	Flexible broom / Swivel broom	लचिलो कुचो / घुम्ने कुचो
20	モップ (もっぷ)	Mop	मप (पोछा)
21	掃除機 (そうじき)	Vacuum cleaner	भ्याकुम क्लिनर
22	床材 (ゆかざい)	Flooring material	भुइँको सामग्री
23	汚れの種類 (よごれのしゅるい)	Type of dirt	फोहोरको प्रकार
24	使い分ける必要がある (つかいわけひつようがある)	It is necessary to use them differently	फरक तरिकाले प्रयोग गर्न आवश्यक छ
25	水汚れ (みずよごれ)	Water stain / Water spillage	पानीको दाग / पानी पोखिएको
26	ツルツルした床 (つるつるしたゆか)	Slippery floor / Smooth floor	चिप्लो भुइँ / चिल्लो भुइँ
27	どんな汚れが多いと思う (どんなよごれがおおいとおもう)	What kind of dirt do you think is most common?	कस्तो प्रकारको फोहोर धेरै हुन्छ जस्तो लाग्छ?
28	えっと (えっと)	Umm / Well	अँ / ल
29	土砂 (どしゃ)	Earth and sand / Sediment	माटो र बालुवा / ग्रेग्रान
30	思います (おもいます)	I think	मलाई लाग्छ
31	髪 (かみ)	Hair	कपाल
32	ホコリ (ほこり)	Dust	धूलो
33	除塵には (じょじんには)	For dust removal	धूलो हटाउनका लागि
34	使用する (しようする)	To use	प्रयोग गर्नु

Page 12 (汚れ(ほこり)の種類と大きさ - Types and Sizes of Dirt (Dust))

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	カーペットの床 (かーぺっとのゆか)	Carpeted floor	कार्पेट बिछ्याइएको भुइँ
2	除塵 (じょじん)	Dust removal	धूलो हटाउने
3	専用の掃除機 (せんようのそうじき)	Dedicated vacuum cleaner	विशेष भ्याकुम क्लिनर
4	石材の床 (せきざいのゆか)	Stone floor	ढुङ्गाको भुइँ
5	多い (おおい)	Many / Much	धेरै
6	土砂 (どしゃ)	Earth and sand / Sediment	माटो र बालुवा / ग्रेग्रान
7	自在ぼうき (じざいぼうき)	Flexible broom / Swivel broom	लचिलो कुचो / घुम्ने कुचो
8	デッキブラシ (でっきぶらし)	Deck brush	डेक ब्रस
9	雨天の時 (うてんるとき)	In rainy weather	वर्षाको समयमा
10	活躍したりなど (かつやくしたりなど)	To be active, etc.	सक्रिय हुनु आदि
11	状況に合わせて (じょうきょうにあわせて)	According to the situation	अवस्था अनुसार
12	対応して行ってね (たいおうして行ってね)	Please handle it / Respond to it	कृपया सम्हाल्नुहोस् / प्रतिक्रिया दिनुहोस्
13	水汚れのある床 (みずよごれのあるゆか)	Floor with water stains/spillage	पानीको दाग/पोखिएको भुइँ
14	汚れ (よごれ)	Dirt / Stain	फोहोर / दाग
15	種類と大きさ (しゅるいとおおきさ)	Types and sizes	प्रकार र आकार
16	様々な (さまざな)	Various	विभिन्न
17	美観を損ねる (びかんをそこねる)	To spoil the appearance	रूप बिगार्नु
18	健康に悪影響を与える (けんこうにあくえいきょうをあたえる)	To have a negative impact on health	स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्नु

19	肉眼で見えない汚れ (にくがんでみえないよごれ)	Dirt invisible to the naked eye	नाङ्गो आँखाले नदेखिने फोहोर
20	存在する (そんざいする)	To exist	अस्तित्वमा हुनु
21	注意が必要 (ちゅういがひつよう)	Caution is necessary	सावधानी आवश्यक छ
22	肉眼で見える汚れ (にくがんでみえるよごれ)	Dirt visible to the naked eye	नाङ्गो आँखाले देखिने फोहोर
23	拭き掃除 (ふきそうじ)	Wiping / Cleaning by wiping	पुछने काम / पुछेर सफा गर्ने
24	清掃 (せいそう)	Cleaning	सरसफाइ
25	綺麗にできます (きれいにできます)	Can be cleaned / Can be made beautiful	सफा गर्न सकिन्छ / सुन्दर बनाउन सकिन्छ
26	消毒 (しょうどく)	Disinfection	कीटाणुशोधन
27	漂白 (ひょうはく)	Bleaching	ब्लीचिङ
28	作業 (さぎょう)	Work / Operation	काम / कार्य
29	建材や汚れに合わせた作業方法 (けんざいやよごれにあわせたさぎょうほうほう)	Work method tailored to building materials and dirt	निर्माण सामग्री र फोहोर अनुसारको कार्यविधि
30	行ってください (おこなってください)	Please do / Please perform	कृपया गर्नुहोस् / कृपया सम्पन्न गर्नुहोस्
31	健康 (けんこう)	Health	स्वास्थ्य
32	環境への影響 (かんきょうへのえいきょう)	Impact on the environment	वातावरणमा असर
33	健康に悪影響 (けんこうにあくえいきょう)	Negative impact on health	स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर
34	美観を損ねる (びかんをそこねる)	Spoils appearance	रूप बिगाई
35	ウイルス (ういるす)	Virus	भाइरस
36	インフルエンザ (いんふるえんざ)	Influenza	इन्फ्लुएन्जा
37	細菌 (さいきん)	Bacteria	ब्याक्टेरिया
38	大腸菌 (だいちょうきん)	E. coli	ई. कोलाई
39	結核菌 (けっかくきん)	Tuberculosis bacteria	क्षयरोगको ब्याक्टेरिया
40	毛髪 (もうはつ)	Hair (formal)	कपाल (औपचारिक)

41	粒子の大きさ (りゅうしのおおきさ)	Particle size	कणको आकार
42	タバコ煙 (たばこけむり)	Tobacco smoke	चुरोटको धुवाँ
43	ほこり (ほこり)	Dust	धूलो
44	さまざまな汚れの温床 (さまざまなよごれのおんしょう)	Breeding ground for various dirt	विभिन्न फोहोरको प्रजनन स्थल
45	PM2.5 (पी-एम्-टू-ऍ-फि-व्हाई-फि-व्हाई)	PM2.5 (particulate matter)	पीएम २.५ (धूलोको कण)
46	カビ胞子 (かびほうし)	Mold spores	ढुसीको बीजाणु
47	花粉 (かふん)	Pollen	परागकण
48	ダニ (だに)	Mite	जुम्रा (माइट)
49	肉眼で見えない汚れは肺に入り込む (にくがんでみえないよごれはいにはいりこむ)	Invisible dirt enters the lungs	नदेखिने फोहोर फोक्सोमा प्रवेश गर्छ
50	肉眼で見える汚れは鼻でキャッチする (にくがんでみえるよごれははなでキャッチする)	Visible dirt is caught by the nose	देखिने फोहोर नाकले समात्छ (रोक्छ)

**Page 13 (自在ぼうき・文化ちりとり - Flexible Broom / Dustpan)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	自在ぼうき (じざいぼうき)	Flexible broom / Swivel broom	लचिलो कुचो / घुम्ने कुचो
2	文化ちりとり (ぶんかちりとり)	Dustpan (specific type, often with lid)	डस्टप्यान (विशेष प्रकारको, प्रायः बिकोसहित)
3	掃き清掃 (はきせいそう)	Sweeping cleaning	बढारेर गर्ने सरसफाइ
4	はじめていきますね (はじめていきますね)	I'll start, okay? / Let's begin.	म सुरु गर्छु, हुन्छ? / सुरु गरौं।
5	ホコリ (ほこり)	Dust	धूलो
6	撒き散らしちゃダメだよ (まきちらしちゃだめだよ)	Don't scatter it around!	यताउता छरपस्ट नगर!
7	床から離さないように (ゆかからはなさないように)	Without lifting from the floor	भुइँबाट नउठाईकन
8	掃くんだ (はくんだ)	You sweep (it)	तिमीले बढाछौं (त्यो)

9	掃き止めるところで (はきとめるところで)	At the place where you stop sweeping	बढार्न रोकने ठाउँमा
10	毛先を軽くおさえる (けさきをかろくおさえる)	Lightly press the bristle tips	कुचोको टुप्पो हल्का थिच्नु
11	ゴミを撒き散らさないんだ (ごみをまきちらさないんだ)	(So that you) don't scatter the garbage	(जसले गर्दा) फोहोर यताउता नछरियोस्
12	ダストクロスが使えない場所 (だすとくろすがつかえないばしょ)	Places where a dust cloth cannot be used	धूलो पुछने कपडा प्रयोग गर्न नसकिने ठाउँहरू
13	資器材 (しきざい)	Equipment and materials	उपकरण र सामग्री
14	使い方にもコツがある (つかいかたにもこつがある)	There are also tricks to using it	यो प्रयोग गर्ने तरिकामा पनि कला छ
15	タイル (たいる)	Tile	टायल
16	石材 (せきざい)	Stone material	ढुङ्गाको सामग्री
17	階段 (かいだん)	Stairs	भर्याङ
18	まず持ち方から (まずもちかたから)	First, from how to hold it	पहिले, कसरी समात्ने भन्नेबाट
19	先端を上の手の親指で (せんたんをうえのてのおやゆびで)	The tip with the thumb of the upper hand	माथिल्लो हातको बुढी औँलाले टुप्पो
20	押さえるように握るんだ (おさえるようににぎるんだ)	Grip it as if to press it down	थिचेर समाते जसरी समात्नु
21	これは人にぶつかったときに (これはひとにぶつかったときに)	When this bumps into someone	जब यो कसैलाई ठोक्किन्छ
22	親指がクッションの役割をする (おやゆびがくっしょんのやくわりをする)	The thumb acts as a cushion	बुढी औँलाले कुसनको काम गर्छ
23	大丈夫ですよ (だいじょうぶですよ)	It's alright	ठीक छ
24	払わないでとめる (はらわないでとめる)	Stop without sweeping (it away)	नबढारीकन रोकनु
25	壁際を掃くときは (かべぎわをはくときは)	When sweeping along the wall	भित्ताको छेउमा बढार्दा

26	幅木に触れないように (はばきにふれないように)	So as not to touch the baseboard	बेस बोर्डमा नछुने गरी
27	気をつけて (きをつけて)	Be careful	होसियार हुनु
28	そして (そして)	And then	अनि त्यसपछि
29	ほうきのゴミを落としてから (ほうきのごみをおとしてから)	After dropping the garbage from the broom	कुचोबाट फोहोर झारेपछि
30	次の場所に移動しよう (つぎのばしょにいどうしよう)	Let's move to the next place	अर्को ठाउँमा जाऔं
31	掃き清掃の順路 (はきせいそうのじゅんろ)	Sweeping cleaning route	बढारेर गर्ने सरसफाइको बाटो
32	入口 (いりぐち)	Entrance	प्रवेशद्वार
33	ゴミは壁際から中央の (ごみはかべぎわからちゅうおうの)	Garbage from the wall to the center	फोहोर भित्ताबाट बीचमा
34	一箇所に集めていこう (いっかしょにあつめていこう)	Let's gather it in one place	एक ठाउँमा जम्मा गरौं

**Page 14 (自在ぼうき・文化ちりとり - Flexible Broom / Dustpan - Continued)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	階段は特に注意が必要 (かいたんはとくにちゅういがひつよう)	Stairs require special attention	भर्याङ्गमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ
2	事故を起こさないように (じこをおこさないように)	So as not to cause an accident	दुर्घटना नहुने गरी
3	周りや資器材を置く場所 (まわりやしきざいをおくばしょ)	Surroundings and places to put equipment	वरपर र उपकरण राख्ने ठाउँहरू
4	気配りを忘れないでね (きくばりをわすれないでね)	Don't forget to be considerate	विचारशील हुन नबिर्सनुहोस्
5	歩行動線にもものを置かない (ほこうどうせんにもものをおかない)	Don't place things in the walking path	हिँड्ने बाटोमा सामान नराख्नु

6	ものは隅に置く (ものはすみにおく)	Place things in the corner	सामान कुनामा राख्नु
7	踊り場 (おどりば)	Stair landing	भर्याङको बीचको समथर भाग
8	階段のゴミは両端から中央に集め (かいだんのごみはりょうはしからちゅうおうにあつめ)	Gather stair garbage from both ends to the center	भर्याङको फोहोर दुवै छेउबाट बीचमा जम्मा गर्नु
9	静かに落とそう (しずかにおとそう)	Let's drop it quietly	बिस्तारै खसालौं
10	文化ちりとり of 使い方 (ぶんかちりとり of つかいかた)	How to use a dustpan	डस्टप्यान कसरी प्रयोग गर्ने
11	コツがあるから説明するね (こつがあるからせつめいするね)	There's a trick, so I'll explain	यसमा कला छ, त्यसैले म व्याख्या गर्छु
12	円を描くように (えんをえがくように)	As if drawing a circle	वृत्त बनाए जसरी
13	ちりとりの中にゴミを回収 (ちりとりのなかにごみをかいしゅう)	Collect garbage into the dustpan	डस्टप्यानमा फोहोर जम्मा गर्नु
14	ゴミが残る (ごみがのこる)	Garbage remains	फोहोर बाँकी रहन्छ
15	ちりとりの中までブラシを入れる (ちりとりのなかまでぶらひをいれる)	Put the brush all the way into the dustpan	ब्रसलाई डस्टप्यानको भित्रसम्म हाल्नु
16	文化ちりとりを持ち上げると (ぶんかちりとりをもちあげると)	When you lift the dustpan	डस्टप्यान उठाउँदा
17	ゴミが残っているので (ごみがのこっているので)	Because garbage remains	किनभने फोहोर बाँकी रहन्छ
18	ゴミがなくなるまで繰り返し回収しよう (ごみがなくなるまでくりかえしかいしゅうしよう)	Let's repeatedly collect until the garbage is gone	फोहोर नजाउन्जेलसम्म बारम्बार जम्मा गरौं
19	直角に向ける (ちよっかくにむける)	To point at a right angle	समकोणमा फर्काउनु

20	ゴミを一箇所に集めてから (ごみをいっかしよにあつめてから)	After gathering garbage in one place	एक ठाउँमा फोहोर जम्मा गरेपछि
21	作業後は毛先を確認して(さぎょうごはけさきをかくにんして)	After work, check the bristle tips	काम सकिएपछि कुचोको टुप्पो जाँच गर्नु
22	ゴミが付いていたなら(ごみが付いていたなら)	If garbage is attached	यदि फोहोर टाँसिएको छ भने
23	毛カキを使って除去しておこう(けかきをつかってじょきょしておこう)	Let's remove it using a bristle comb	ब्रिस्टल कंघी प्रयोग गरेर हटाएर राखौं
24	自在ぼうきは毛先を上にした状態で(じざいぼうきはけさきをうえにしたじょうたいで)	Flexible broom with bristle tips facing up	लचिलो कुचोको टुप्पो माथि फर्काएर
25	保管しておいてね(ほかんしておいてね)	Store it (like that)	(त्यसरी) भण्डारण गरेर राख्नुहोस्
26	わかりました(わかりました)	I understood	बुझें

**Page 15 (ダストクロス - Dust Cloth)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	ダストクロス (だすとくろす)	Dust cloth	धूलो पुछने कपडा
2	次は (つぎは)	Next is	अर्को हो
3	ダストクロス型モップ (だすとくろすがたもっぷ)	Dust cloth type mop	धूलो पुछने कपडा प्रकारको मप
4	使った清掃 (つかったせいそう)	Cleaning using (it)	(यो) प्रयोग गरेर गर्ने सरसफाइ
5	やってみよう (やってみよう)	Let's try it	प्रयास गरौं
6	ツルツルした床 (つるつるしたゆか)	Slippery floor / Smooth floor	चिप्लो भुइँ / चिल्लो भुइँ
7	ビニル系 (びにるけい)	Vinyl type	भिनाइल प्रकारको
8	リノリウム (りのりうむ)	Linoleum	लिनोलियम

9	フローリングなど (ふろーりんぐなど)	Flooring, etc.	फ्लोरिङ्ग आदि
10	はいっ！頑張ります (はいっ！がんばります)	Yes! I'll do my best!	हो! म सक्दो प्रयास गर्नेछु!
11	でもこれどうやって使うのですか (でもこれどうやってつかうのですか)	But how do you use this?	तर यो कसरी प्रयोग गर्ने हो?
12	進行方向 (しんこうほうこう)	Direction of movement	हिँड्ने दिशा
13	ヘッド (へっど)	Head (of the mop)	(मपको) टाउको
14	収縮ハンドル (しゅうしゅくはんどる)	Telescopic handle	खुम्बिने/फैलने ह्यान्डल
15	養生マット (ようじょうまっと)	Protective mat	सुरक्षात्मक म्याट
16	まずヘッドにダストクロスを (まずへっどにだすとくろすを)	First, the dust cloth on the head	पहिले, टाउकोमा धूलो पुछने कपडा
17	巻き込んで固定 (まきこんでこてい)	Wrap around and secure	बेरेर कसु
18	挟んで固定する (はさんでこていする)	Secure by clamping/pinching	च्यापेर/चेपेर कसु
19	親指をのせる (おやゆびをのせる)	Place the thumb	बुढी औँला राख्नु
20	ハンドルの長さは目の高さ (はんどるのながさはじめのたかさ)	The length of the handle is eye level	ह्यान्डलको लम्बाइ आँखाको उचाइमा हुन्छ
21	セットする (せつとする)	To set up	मिलाउनु / सेट गर्नु
22	基本は前進で (きほんはぜんしんで)	Basically, by moving forward	मूलतः, अगाडि बढेर
23	ゴミを踏まないように清掃するんだ (ごみをふまないようにせいそうするんだ)	Clean so as not to step on the garbage	फोहोर नकुल्चिने गरी सफा गर्नु
24	キレイな所を歩く (きれいなところをあるく)	Walk on clean areas	सफा ठाउँमा हिँड्नु

25	前進 (ぜんしん)	Advancing / Moving forward	अगाडि बढनु
26	裏面 (うらめん)	Back side	पछाडिको भाग
27	この部分でゴミを絡めとる (このぶぶんでごみをからめとる)	Entangle garbage with this part	यो भागले फोहोर अल्झाउनु
28	ツルツルした床のホコリは隅に (つるつるしたゆかのほこりはすみに)	Dust on smooth floors is in the corners	चिल्लो भुइँको धूलो कुनामा हुन्छ
29	溜まりやすいんですね (たまりやすいんですね)	It tends to accumulate, doesn't it?	जम्मा हुने गर्छ, होइन त?
30	歩行動線 (ほこうどうせん)	Walking route / Path	हिँड्ने बाटो
31	隅にゴミが溜まる (すみにごみがたまる)	Garbage accumulates in the corners	कुनामा फोहोर जम्मा हुन्छ
32	このときモップを浮かせたり (このときもっぷをうかせたり)	At this time, lifting the mop	यस समयमा, मप उचाल्नु
33	後退したりしないように (こうたいしたりしないように)	So as not to move backward	पछाडि नहट्ने गरी
34	気をつけよう (きをつけよう)	Let's be careful	होसियार होऔँ
35	後退するとゴミが残る (こうたいするとごみがのこる)	If you move backward, garbage will remain	यदि पछाडि हट्नुभयो भने, फोहोर बाँकी रहन्छ
36	浮かせるとゴミが落ちる (うかせるとごみがおちる)	If you lift it, garbage will fall	यदि उचाल्नुभयो भने, फोहोर खस्छ
37	壁際からキレイにしていくんだよ (かべぎわからきれいにしていくんだよ)	Clean from the wall outwards	भित्ताबाट बाहिरतिर सफा गर्दै जानु
38	わかりました! (わかりました!)	I understood!	बुझें!
39	ヘッドが幅木に触れないように注意する (ヘッドがはばきにふれないようにちゅういする)	Be careful so that the head does not touch the baseboard	टाउको बेस बोर्डमा नछुने गरी होसियार हुनु

40	コーナーは丸くならないように (コーナーはまるくならないように)	So that corners are not rounded	कुनाहरू गोलो नहुने गरी
41	角までキレイにしよう (かどまできれいにしよう)	Let's clean up to the corners	कुनासम्म सफा गरौं
42	壁際はヘッドを斜めにする (かべぎわはへつどをななめにする)	Along the wall, tilt the head	भित्ताको छेउमा, टाउको छड्के पार्नु

**Page 16 (ダストクロス - Dust Cloth - Continued)**

S.N	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	次は中央部分を清掃していこう (つぎはちゅうおうぶぶんをせいそうしていこう)	Next, let's clean the central part	अर्को, बीचको भाग सफा गरौं
2	奥から入口へ向かって進むのですね (おくからいりぐちへむかってすすむのですね)	You advance from the back towards the entrance, right?	तपाईं पछाडिबाट प्रवेशद्वारतिर अगाडि बढ्नुहुन्छ, होइन?
3	清掃済み (せいそうずみ)	Cleaned / Cleaning completed	सफा गरिएको / सरसफाइ सम्पन्न
4	ココにゴミを集める (ここにゴミをあつめる)	Collect garbage here	यहाँ फोहोर जम्मा गर्नु
5	移動 (いどう)	Movement / Moving	चाल / सार्ने
6	このときモップを左右に振りながら (このときもつぷをさゆうにふりながら)	At this time, while swinging the mop left and right	यस समयमा, मपलाई दायाँबायाँ हल्लाउँदै
7	前進して行ってね (ぜんしんして行ってね)	Please advance	कृपया अगाडि बढ्नुहोस्
8	これ難しいですね (これむずかしいですね)	This is difficult, isn't it?	यो गाह्रो छ, होइन त?
9	回転 (かいてん)	Rotation	घुम्ने / परिक्रमा
10	上の手でハンドルを回転 (うのてではんどるをかいてん)	Rotate the handle with the upper hand	माथिल्लो हातले ह्यान्डल घुमाउनु

11	下の手で左右に振るよう すると(したのてでさゆうに ふるようになると)	If you swing it left and right with the lower hand	यदि तल्लो हातले दायाँबायाँ हल्लाउनुभयो भने
12	モップを動かしやすいよ(も っぷをうごかしやすいよ)	It's easy to move the mop	मप चलाउन सजिलो हुन्छ
13	このときヘッド幅を 1/4 く らい(このときへっどはばを よんぶんのいちくらい)	At this time, about 1/4 of the head width	यस समयमा, टाउकोको चौडाइको लगभग १/४ भाग
14	重ねながら前進しよう(かさ ねながらぜんしんしよう)	Let's advance while overlapping	एकअर्कामाथि पर्ने गरी अगाडि बढौं
15	ヘッド幅を重ねる(へっどは ばをかさねる)	Overlap the head width	टाउकोको चौडाइ एकअर्कामाथि पार्नु
16	清掃が終わったら(せいそう がおわったら)	When cleaning is finished	सरसफाइ सकिएपछि
17	ハンドルとヘッドを外して (はんどるとへっどをはずし て)	Remove the handle and head	ह्यान्डल र टाउको फुकाल्नु
18	ヘッドはスポンジを上にし て置く(へっどはすぽんじを うえにして置く)	Place the head with the sponge facing up	टाउकोलाई स्पन्ज माथि फर्काएर राख्नु
19	ゴミを散らさないように注 意しながら(ごみをちらさな いようにちゅういしながら)	While being careful not to scatter the garbage	फोहोर नछरिने गरी होसियार हुँदै
20	クロスを折りたたんで(くろ すをおりたたんで)	Fold the cloth	कपडा पट्याउनु
21	ゴミ箱へ回収しよう(ごみば こへかいしゅうしよう)	Let's collect it into the trash can	फोहोर फाल्ने भाँडोमा जम्मा गरौं
22	ゴミを落とさないように内 側へ折りたたむ(ごみをおと さないようにうちがわへお りたたむ)	Fold it inward so as not to drop the garbage	फोहोर नखस्ने गरी भित्रतिर पट्याउनु
23	ゴミ箱へ(ごみばこへ)	To the trash can	फोहोर फाल्ने भाँडोतिर
24	床に残ったゴミは(ゆかにの こったごみは)	Garbage remaining on the floor	भुइँमा बाँकी रहेको फोहोर

25	自在ぼうきと文化ちりとり を使って(じざいぼうきとぶ んかちりとりをつかって)	Using a flexible broom and dustpan	लचिलो कुचो र डस्टप्यान प्रयोग गरेर
26	回収しておいてね(かいしゅ うしておいてね)	Collect it (and keep it)	जम्मा गरेर राख्नुहोस्

### Page 17 (モップ - Mop)

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	モップ(もっぷ)	Mop	मप (पोछा)
2	次はモップを使った清掃(つ ぎはもっぷをつかったせい そう)	Next is cleaning using a mop	अर्को मप प्रयोग गरेर गर्ने सरसफाइ हो
3	やってみるね(やってみる ね)	I'll try it / I'll do it (and show you)	म प्रयास गर्छु / म गरेर देखाउँछु
4	ぬれた床の清掃(ぬれたゆか のせいそう)	Cleaning of a wet floor	भिजेको भुइँको सरसफाइ
5	水拭き用ですよね(みずぶき ようですよ)	It's for wet mopping, right?	यो भिजेको पोछा लगाउनको लागि हो, होइन?
6	白(しろ)	White	सेतो
7	赤(あか)	Red	रातो
8	その他(そのた)	Others	अन्य
9	ラグ(らぐ)	Mop head / Rag (for mopping)	मपको टाउको / पोछा (मपको लागि)
10	トイレ用(といれよう)	For toilet use	शौचालयको लागि
11	バケツ(ばけつ)	Bucket	बाल्टिन
12	収縮ハンドル(しゅうしゅく はんどる)	Telescopic handle	खुम्चिने/फैलने ह्यान्डल
13	まずハンドルの長さを調整 (まずはんどるのながさをち ょうせい)	First, adjust the length of the handle	पहिले, ह्यान्डलको लम्बाइ मिलाउनु
14	ハンドルは目の高さに合わ せる(はんどるはめのたかさ にあわせる)	Adjust the handle to eye level	ह्यान्डललाई आँखाको उचाइमा मिलाउनु
15	これを左右に振りながら(こ れをさゆうにふりながら)	While swinging this left and right	यसलाई दायाँबायाँ हल्लाउँदै

16	親指を乗せる (おやゆびをのせる)	Place the thumb	बुढी औंला राख्नु
17	拭きあげるんだよ (ふきあげるんだよ)	You wipe it up	तिमीले यो पुछ्छौ
18	身体はまっすぐ (からだはまっすぐ)	Body straight	शरीर सोझो
19	足は肩幅 (あしはかたはば)	Feet shoulder-width apart	खुट्टा काँधको चौडाइमा
20	強く押さえつけない (つよくおさえつけない)	Don't press down too hard	धेरै बलले नथिच्चु
21	拭いた跡を踏めないから (ふいたあとをふめないから)	Because you can't step on the wiped area	किनभने पुछेको ठाउँमा टेक्नु हुँदैन
22	清掃する順路が重要なんだ (せいそうするじゅんろがじゅうようなんだ)	The cleaning route is important	सरसफाइ गर्ने बाटो महत्त्वपूर्ण छ
23	計画的に (けいかくてきに)	Systematically / According to plan	योजनाबद्ध रूपमा / योजना अनुसार
24	一筆書きのように進むと (ひとふでがきのようにすすむと)	If you proceed like drawing in one stroke	यदि एकै पटकमा कोरे जसरी अगाडि बढनुभयो भने
25	効率的に清掃できるんだ (こうりつてきにせいそうできるんだ)	You can clean efficiently	तपाईंले प्रभावकारी रूपमा सफा गर्न सक्नुहुन्छ
26	入口からスタートして (いりぐちからすたーとして)	Starting from the entrance	प्रवेशद्वारबाट सुरु गरेर
27	入口へ戻ってくる (いりぐちへもどってくる)	Return to the entrance	प्रवेशद्वारमा फर्कनु
28	面で拭く (めんでふく)	Wipe with the surface (of the mop)	(मपको) सतहले पुछनु
29	線で拭く (せんでふく)	Wipe in lines	लाइनमा पुछनु
30	まず壁際から拭いていき (まずかべぎわからふいていき)	First, wipe from the wall	पहिले, भित्ताबाट पुछनु
31	ラグやフサを幅木に触れないようにする (らーぐやふさはばきにふれないようにする)	Make sure the mop head or fringe doesn't touch the baseboard	मपको टाउको वा झुम्का बेस बोर्डमा नछुने गरी गर्नु

32	コーナーは手を添えて隅まで(こーなーはてをそえてすみまで)	For corners, use your hand to reach into the corner	कुनाहरूको लागि, हात प्रयोग गरेर कुनासम्म पुग्नु
33	しっかり拭きあげよう(しっかりふきあげよう)	Let's wipe it thoroughly	राम्ररी पुछौं
34	拭いた跡を踏まない(ふいたあとをふまない)	Don't step on the wiped area	पुछेको ठाउँमा नटेक्नु
35	フサが幅木に触れないように隅まで拭く(ふさがはばきにふれないようにすみまでふく)	Wipe up to the corner so the fringe doesn't touch the baseboard	झुम्का बेस बोर्डमा नछुने गरी कुनासम्म पुछनु
36	ダストクロスとは逆なんです(だすとくろすとはぎゃくなんです)	It's the opposite of a dust cloth, isn't it?	यो धूलो पुछने कपडाको उल्टो हो, होइन त?

**Page 18 (モップ - Mop - Continued)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	外周の次は中央部分を清掃していこう(がいしゅうのつぎはちゅうおうぶぶんをせいそうしていこう)	After the outer periphery, let's clean the central part	बाहिरी परिधिपछि, बीचको भाग सफा गरौं
2	面で拭くときは(めんでふくときは)	When wiping with the surface (of the mop)	(मपको) सतहले पुछदा
3	モップ幅を重ね拭き残さないように注意しよう(もっふはばをかさねふきのこしのないようにちゅういしよう)	Be careful to overlap the mop width and leave no unwiped areas	मपको चौडाइ एकअर्कामाथि पारेर कुनै ठाउँ नछुट्ने गरी होसियार हुनु
4	拭き残し注意(ふきのこしちゅうい)	Caution: Unwiped areas	सावधानी: नपुछिएको ठाउँ
5	ラゲが汚れてきたら(らーぐがよごれてきたら)	When the mop head gets dirty	जब मपको टाउको फोहोर हुन्छ
6	裏返してキレイな面で拭くようにしよう(うらがえして)	Turn it over and wipe with the clean side	पल्टाएर सफा भागले पुछनुहोस्

	きれいなめんでふくようにしよう)		
7	2メートルほど拭いたら裏返す (にめーとるほどふいたらうらがえす)	After wiping about 2 meters, turn it over	लगभग २ मिटर पुछेपछि, पल्टाउनुहोस्
8	それとフサがばらけているときちゃんと拭けないので (それとふさがばらけているときちゃんとふけないので)	Also, if the fringe is spread out, you can't wipe properly	साथै, यदि झुम्का छरिएको छ भने, राम्ररी पुछन सकिँदैन
9	毛先を揃えるように気をつけてね (けさきをそろえるようにきをつけてね)	Be careful to align the bristle tips	कुचोको टुप्पो मिलाउन होसियार हुनुहोस्
10	入口に戻ってきたら (いりぐちにもどってきたら)	When you return to the entrance	जब तपाईं प्रवेशद्वारमा फर्कनुहुन्छ
11	入口付近を丁寧に拭き上げて完了だよ (いりぐちふきんをていねいにふきあげてかんりょうだよ)	Carefully wipe up the area near the entrance and you're done	प्रवेशद्वार नजिकको क्षेत्र ध्यानपूर्वक पुछनुहोस् र सकियो
12	手で押さえて拭く (てでおさえてふく)	Wipe while pressing with your hand	हातले थिचेर पुछनु
13	先輩 (せんぱい)	Senior (colleague)	सिनियर (वरिष्ठ सहकर्मी)
14	汚れたラーグはどうするんですか (よごれたらーぐはどうするんですか)	What do you do with a dirty mop head?	फोहोर मपको टाउको के गर्नुहुन्छ?
15	汚れたラーグはハンドルから外して水洗い (よごれたらーぐははんどるからはずしてみずあらい)	Remove the dirty mop head from the handle and wash it with water	फोहोर मपको टाउको ह्यान्डलबाट फुकालेर पानीले धुनुहोस्
16	洗ったラーグは2房に分けて (あらったらーぐはふたふさにわけて)	Divide the washed mop head into two bunches	धोएको मपको टाउकोलाई दुई झुप्पामा बाँडनुहोस्
17	利き手で内側へねじるようにして絞っておこう (ききてにして絞っておこう)	Twist it inwards with your dominant hand to wring it out	आफ्नो बलियो हातले भित्रतिर बटारेर निचोर्नुहोस्

	でうちがわへねじるようにしてしぼっておこう)		
18	その他 (そのた)	Others	अन्य
19	洗い場やモップ絞り器を使う場合もあるからね (あらいばやもっぷしぼりきをつかうばあいもあるからね)	There are also cases where you use a washing area or mop wringer	धुने ठाउँ वा मप निचोर्ने मेसिन प्रयोग गर्ने अवस्थाहरू पनि हुन्छन्
20	SK (洗い場) (えすけー あらいば)	SK (Sink for cleaning) / Washing area	एसके (सफा गर्ने सिङ्क) / धुने ठाउँ
21	股に挟む (またにはさむ)	To hold between the thighs	तिघ्राको बीचमा च्याप्नु
22	モップ絞り器 (もっぷしぼりき)	Mop wringer	मप निचोर्ने मेसिन

**Page 19 (掃除機 - Vacuum Cleaner)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	掃除機 (そうじき)	Vacuum cleaner	भ्याकुम क्लिनर
2	次は掃除機の使い方を説明していくよ (つぎはそうじきのつかいかたをせつめいしていくよ)	Next, I'll explain how to use the vacuum cleaner	अर्को, म भ्याकुम क्लिनर कसरी प्रयोग गर्ने भनेर व्याख्या गर्छु
3	掃除機っていろいろな種類があるのですね (そうじきっていろいろなしゅるいがあるのですね)	There are various types of vacuum cleaners, aren't there?	भ्याकुम क्लिनर विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, होइन त?
4	ポッド型の掃除機で清掃をやるよ (ぼっどがたのそうじきでせいそうをやるよ)	I'll try cleaning with a canister-type vacuum cleaner	म क्यानिस्टर प्रकारको भ्याकुम क्लिनरले सफा गर्ने प्रयास गर्छु
5	ワンド (うおんど)	Wand (of vacuum cleaner)	वन्द (भ्याकुम क्लिनरको)
6	ノズル (のずる)	Nozzle	नोजल
7	ホース (ほーす)	Hose	पाइप (होस)
8	本体 (ほんたい)	Main body	मुख्य भाग
9	はいっ (はいっ)	Yes!	हो!

10	ポッド型 (ぽっどがた)	Canister type (vacuum cleaner)	क्यानिस्टर प्रकार (भ्याकुम क्लिनर)
11	アップライト型 (あっぷらいとがた)	Upright type (vacuum cleaner)	अपराइट प्रकार (भ्याकुम क्लिनर)
12	ドライバキューム (どらいばきゅーむ)	Dry vacuum	सुख्खा भ्याकुम
13	ツルツルした床の清掃 (つるつるしたゆかのせいそう)	Cleaning of smooth floors	चिल्लो भुइँको सरसफाइ
14	カーペットの清掃 (カーペットのせいそう)	Cleaning of carpets	कार्पेटको सरसफाइ
15	ブラシでゴミを浮かせて吸引 (ぶらしでごみをうかせてきゅーいん)	Suction up dirt loosened by the brush	ब्रसले उठाएको फोहोर तान्नु
16	ウエット型 (うえつとがた)	Wet type (vacuum cleaner)	भिजेको प्रकार (भ्याकुम क्लिनर)
17	ハンディ型 (はんでいがた)	Handy type / Handheld type (vacuum cleaner)	ह्यान्डी प्रकार / हातमा समात्ने प्रकार (भ्याकुम क्लिनर)
18	汚水の回収 (おすいのかいしゅう)	Collection of dirty water	फोहोर पानी जम्मा गर्ने
19	スクイジー型 (すくいじーがた)	Squeegee type	स्किजी प्रकार
20	狭い場所や電源のない場所の清掃 (せまいばしょやでんげんのないばしょのせいそう)	Cleaning of narrow places or places without power	साँघुरो ठाउँ वा बिजुली नभएको ठाउँको सरसफाइ
21	掃除機をかけるスピードは (そうじきをかけるスピードは)	The speed of vacuuming is	भ्याकुम गर्ने गति हो
22	往復で2秒ほどだよ (おうふくでにびょうほどだよ)	About 2 seconds for a round trip	एक पटक गएर आउन लगभग २ सेकेन्ड
23	押すときは先端を少し上げる (おすときはせんたんをすこしあげる)	When pushing, lift the tip slightly	धकेल्दा, टुप्पो थोरै उठाउनु
24	引くときは後ろを少し上げる (ひくときはうしろをすこしあげる)	When pulling, lift the back slightly	तान्दा, पछाडिको भाग थोरै उठाउनु

25	ではコードをほどき (ではコードをほどき)	Well then, unwind the cord	ल त्यसो भए, तार खोलनुहोस्
26	プラグを電源に挿してから (ぷらぐをでんげんにさしてから)	After inserting the plug into the power source	प्लगलाई बिजुलीको स्रोतमा हालेपछि
27	清掃をはじめよう (せいそうをはじめよう)	Let's start cleaning	सरसफाइ सुरु गरौं
28	コードを伸ばす (コードをのばす)	To extend the cord	तार तन्काउनु
29	漏電・過電流防止装置 (ろうでん・かでんりゅうぼうしそうち)	Earth leakage / Overcurrent prevention device	अर्थ लिकेज / ओभरकरेन्ट रोकथाम उपकरण

**Page 20 (掃除機 - Vacuum Cleaner - Continued)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	掃除機は電源から離れていくように進むんだ (そうじきはでんげんからはなれていくようにすすむんだ)	The vacuum cleaner advances away from the power source	भ्याकुम क्लिनर बिजुलीको स्रोतबाट टाढा हुँदै अगाडि बढ्छ
2	電源 (でんげん)	Power source	बिजुलीको स्रोत
3	わかりました! (わかりました!)	I understood!	बुझें!
4	本体の移動のとき (ほんたいのいどうのとき)	When moving the main body	मुख्य भाग सार्दा
5	ホースを引っ張ってはダメだからね (ほーすをひっぱってはだめだからね)	Don't pull the hose, okay?	पाइप तान्नु हुँदैन, हुन्छ?
6	ホースをコーナーや家具に (ほーすをこーなーやかぐに)	The hose on corners or furniture	कुना वा फर्निचरमा पाइप
7	引っ掛けないように注意! (ひっかけないようにちゅうい!)	Be careful not to get it caught!	नअल्झिने गरी होसियार हुनुहोस्!
8	このときヘッド幅を重ねるように (このときへっどはばをかさねるように)	At this time, so as to overlap the head width	यस समयमा, टाउकोको चौडाइ एकअर्कामाथि पर्ने गरी

9	ヘッドを前後させてね (へっどをぜんごさせてね)	Move the head back and forth	टाउकोलाई अगाडि-पछाडि सार्नुहोस्
10	真っ直ぐ往復してから横位置にずらす (まっすぐおうふくしてからよこいちにずらす)	After moving straight back and forth, shift sideways	सोझो अगाडि-पछाडि गरेपछि, छेउमा सार्नुहोस्
11	ヘッド幅を重ねる (へっどはばをかさねる)	Overlap the head width	टाउकोको चौडाइ एकअर्कामाथि पार्नु
12	手で持って移動ですね (てでもってはどうですね)	You move it by hand, right?	तपाईंले हातले समातेर सार्नुहुन्छ, होइन?
13	ノズルを幅木にぶつけないように (のずるをはばきにぶつけないように)	So as not to hit the nozzle against the baseboard	नोजल बेस बोर्डमा नठोक्किने गरी
14	気をつけよう! (きをつけよう!)	Let's be careful!	होसियार होऔं!
15	作業が終わったらプラグを持って (さぎょうがおわったらぶらぐをもって)	When the work is finished, hold the plug	काम सकिएपछि, प्लग समाबुहोस्
16	電源から引き抜こう (でんげんからひきぬこう)	Let's pull it out from the power source	बिजुलीको स्रोतबाट निकालौं
17	コードを引っ張らない! (コードをひっぱらない!)	Don't pull the cord!	तार नतान्नुहोस्!
18	まずコードを伸ばし切ろう! (まずコードをのばしきろう!)	First, fully extend the cord!	पहिले, तार पूरै तन्काउनुहोस्!
19	コードはねじれていると (コードはねじれていると)	If the cord is twisted	यदि तार बटारिएको छ भने
20	断線等の原因になるからね (だんせんとうのげんいんになるからね)	It can cause disconnection, etc.	तार टुट्ने आदि कारण बन्न सक्छ
21	先輩!! (せんぱい!!)	Senior!!	सिनियर!!
22	コードってどうやってまとめるんですか!?(コードってどうやってまとめるんですか!?)	How do you wrap up the cord!?	तार कसरी बेर्ने हो!?

23	コードの根元からタオルで拭き (コードのねもとからたおるでふき)	Wipe the cord from the base with a towel	तारको फेदबाट तौलियाले पुछनुहोस्
24	コードがねじれないように (コードがねじれないように)	So that the cord doesn't get twisted	तार नबटारिने गरी
25	注意しながら巻き取るんだ (ちゅういしながらまきとるんだ)	Wind it up while being careful	होसियार हुँदै बेर्नुहोस्
26	巻き取ったコードは (まきとったコードは)	The wound-up cord	बेरिएको तार
27	プラグが上になるように置いておこう (ぷらぐがうえになるようにおいておこう)	Place it so that the plug is on top	प्लग माथि पर्ने गरी राख्नुहोस्
28	プラグは輪の外へ (ぷらぐはわのそとへ)	The plug is outside the loop	प्लग घेराको बाहिर

**Page 21 (アップライト型掃除機 - Upright Vacuum Cleaner)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	使用後はメンテナンスが必要だからね (しょうごはめんとてなんすがひつようだからね)	Maintenance is necessary after use, you know.	प्रयोगपछि मर्मतसम्भार आवश्यक छ, थाहा छ।
2	メンテナンス (めんとてなんす)	Maintenance	मर्मतसम्भार
3	はいっ! (はいっ!)	Yes!	हो!
4	各部を確認 (かくぶをかくにん)	Check each part	प्रत्येक भाग जाँच गर्नुहोस्
5	ゴミの詰まりは除去 (ごみのつまりはじょきよ)	Remove any clogs of dirt/debris	फोहोर/बाधा हटाउनुहोस्
6	故障は責任者へ報告しよう (こしょうはせきにんしゃへほうこくしよう)	Report malfunctions to the person in charge	खराबी भएमा जिम्मेवार व्यक्तिलाई प्रतिवेदन दिनुहोस्
7	新品 (しんぴん)	New item	नयाँ सामान
8	穴をテープで塞ぐ (あなをてーぷでふさぐ)	Seal the hole with tape	प्वाललाई टेपले बन्द गर्नुहोस्

9	内部が汚れていたら拭いておく (ないぶがよごれていたらふいておく)	If the inside is dirty, wipe it clean	यदि भित्र फोहोर छ भने, पुछेर सफा राख्नुहोस्
10	本体 (ほんたい)	Main body	मुख्य भाग
11	ゴミ箱へ (ごみばこへ)	To the trash can	फोहोर फाल्ने भाँडोतिर
12	ホースの裂け (ほーすのさけ)	Tear in the hose	पाइपमा च्यातिएको
13	ウオンド (うおんど)	Wand	वन्द
14	ノズル (のずる)	Nozzle	नोजल
15	ホース (ほーす)	Hose	पाइप (होस)
16	コードの破損 (こーどのそんしょう)	Damage to the cord	तारमा क्षति
17	ねじれ (ねじれ)	Twist / Kink	बटारिएको / गाँठो परेको
18	異音や発熱などの異常がないか (いおんやはつねつなどのいじょうがないか)	Whether there are abnormalities like strange noises or overheating	अनौठो आवाज वा धेरै तातो हुने जस्ता असामान्यताहरू छन् कि छैनन्
19	コード・プラグの破損はないか (こーど・ぷらぐのはそんはないか)	Is there any damage to the cord or plug?	तार वा प्लगमा कुनै क्षति छ कि?
20	わかりました! (わかりました!)	I understood!	बुझे!
21	アップライト型掃除機 (あっぷらいとがたそうじき)	Upright vacuum cleaner	अपराइट भ्याकुम क्लिनर
22	カーペットの清掃には (カーペットのせいそうには)	For cleaning carpets	कार्पेट सफा गर्नका लागि
23	アップライト型の掃除機を使用するんだ (あっぷらいとがたのそうじきをしようするんだ)	You use an upright vacuum cleaner	तपाईंले अपराइट भ्याकुम क्लिनर प्रयोग गर्नुहुन्छ
24	ポッド型とはどう異なるのですか? (ぽどがたとはどうことなるのですか?)	How is it different from a canister type?	यो क्यानिस्टर प्रकारभन्दा कसरी फरक छ?
25	ノズル内のブラシでパイルを叩き (のずるないのぶらしでぱいるをたたき)	The brush inside the nozzle beats the pile	नोजल भित्रको ब्रसले पाइल (कार्पेटको रौं) लाई ठोक्छ

26	ゴミを浮かせて吸引するんだ (ごみをうかせてきゅういんするんだ)	It lifts dirt and suctions it up	यसले फोहोर उठाएर तान्छ
27	紙袋 (かみぶくろ)	Paper bag	कागजको झोला
28	ブラシ (ぶらし)	Brush	ब्रस
29	ファン (ふあん)	Fan	पंखा
30	引くときはまっすぐ (ひくときはまっすぐ)	Pull straight	सोझो तान्नुहोस्
31	進むときは斜めに清掃して いこう (すすむときはななめに せいそうしていこう)	When advancing, let's clean diagonally	अगाडि बढ्दा, छड्के सफा गरौं
32	ノズル幅を重ねる (のずるは ばをかさねる)	Overlap the nozzle width	नोजलको चौडाइ एकअर्कामाथि पार्नु
33	コードを持つ (こーどをもつ)	Hold the cord	तार समात्नुहोस्
34	カーペットは歩行動線に汚 れが溜まるので (カーペッ とはほこうどうせんによごれ がたまるので)	Since dirt accumulates on carpets along walking paths	कार्पेटमा हिँड्ने बाटोमा फोहोर जम्मा हुने भएकोले
35	中央を重点的に清掃しよう (ちゅうおうをじゅうてん きにせいそうしよう)	Let's focus on cleaning the center	बीचको भाग सफा गर्नमा ध्यान केन्द्रित गरौं
36	カーペットの床 (カーペッ とのゆか)	Carpeted floor	कार्पेट बिछ्याइएको भुइँ
37	歩行動線 (ほこうどうせん)	Walking route / Path	हिँड्ने बाटो
38	はい！わかりました (はい！ わかりました)	Yes! I understood.	हो! बुझें।

**Page 22 (拭き清掃 (平面) - Wiping Cleaning (Flat Surfaces))**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	拭き清掃 (ふきせいそう)	Wiping cleaning	पुछेर गर्ने सरसफाइ
2	平面 (へいめん)	Flat surface	समथर सतह
3	あっ！テーブルが汚れて る！！ (あっ！てーぶるがよ ごれてる！！)	Oh! The table is dirty!!	ओहो! टेबल फोहोर छ!!

4	早く拭かないと (はやくふかないと)	(I) must wipe it quickly	छिटो पुछनुपर्छ
5	マイさん待って!! (まいさんまって!!)	Mai-san, wait!!	माई-सान, पर्खनुहोस्!!
6	そのタオル床用だよ! (そのたおるゆかようだよ!)	That towel is for the floor!	त्यो तौलिया भुईँको लागि हो!
7	はじめに (はじめに)	First / To begin with	पहिले / सुरुमा
8	テーブルの隅を拭いて (てーぶるのすみをふいて)	Wipe the corners of the table	टेबलको कुना पुछनुहोस्
9	中央部分を拭きあげよう (ちゅうおうぶぶんをふきあげよう)	Let's wipe up the central part	बीचको भाग पुछेर सफा गरौं
10	タオルは色によって (たおるはいろによって)	Depending on the color of the towel	तौलियाको रङ अनुसार
11	使用場所が異なるんだ (しょうばしょがことなるんだ)	The place of use is different	प्रयोग गर्ने ठाउँ फरक हुन्छ
12	ちゃんと使い分けないと (ちゃんとつかいわけないと)	(You) must use them separately/properly	राम्ररी/छुट्टाछुट्टै प्रयोग गर्नुपर्छ
13	いけないよ (いけないよ)	(You) must not / (It's) not good	हुँदैन / राम्रो होइन
14	そうなんだ (そうなんだ)	I see / Is that so?	ए, हो र? / त्यसो पो?
15	青 (あお)	Blue	नीलो
16	緑 (みどり)	Green	हरियो
17	白 (しろ)	White	सेतो
18	黄色 (きいろ)	Yellow	पहेँलो
19	ピンク (赤) (ぴんく あか)	Pink (Red)	गुलाबी (रातो)
20	タオルは8折りにして (たおるはやつおりにして)	Fold the towel into 8	तौलियालाई ८ पटक पट्याउनुहोस्
21	4つ折り (よつおり)	Folded in four	चार पटक पट्याइएको
22	2つ折り (ふたつおり)	Folded in two / Folded in half	दुई पटक पट्याइएको / आधामा पट्याइएको
23	8つ折り (やつおり)	Folded in eight	आठ पटक पट्याइएको
24	タオルのたたみ方 (たおるのたたみかた)	How to fold a towel	तौलिया पट्याउने तरिका
25	バラバラ側 (ばらばらがわ)	Loose end side / Open side (of folded towel)	खुकुलो छेउतिर / खुला छेउतिर (पट्याइएको तौलियाको)

26	タオルのバラバラ側に親指をかけて (たおるのばらばらがわにおやゆびをかけて)	Place your thumb on the loose end side of the towel	तौलियाको खुकुलो छेउतिर बुढी औंला राख्नुहोस्
27	持って拭こう (もってふこう)	Hold it and wipe	समातेर पुछनुहोस्
28	タオルは一拭きごと (たおるはひとふきごと)	Each time you wipe with the towel	हरेक पटक तौलियाले पुछदा
29	①②③ごとにキレイな面に折り返して拭こうね (①②③ごとにきれいなめんにおりかえしてふこうね)	Fold to a clean side for each ①②③ wipe, okay?	हरेक ①②③ पटक पुछदा सफा भागमा पल्टाएर पुछनुहोस्, हुन्छ?
30	常にキレイな面で拭く (つねにきれいなめんでふく)	Always wipe with a clean side	सधैं सफा भागले पुछनुहोस्
31	タオルは4つ折りの状態でバケツで (たおるはよつおりのじょうたいでばけつで)	With the towel folded in four, in the bucket	तौलिया चार पटक पट्याएर, बाल्टिनमा
32	もみ洗いしてから (もみあらいしてから)	After washing by kneading/rubbing	मिचेर/रगडेर धोएपछि
33	16折りにして肘を伸ばすように絞るんだ (じゅうろくおりにしてひじをのばすようにしぼるんだ)	Fold it into 16 and wring it out as if extending your elbow	१६ पटक पट्याएर कुहिनो तन्काए जसरी निचोर्नुहोस्
34	タオルを横にしない (たおるをよこにしない)	Don't hold the towel sideways	तौलियालाई तेर्सो नपार्नुहोस्
35	持ち方に注意しよう (もちかたにちゅういしよう)	Let's pay attention to how to hold it	कसरी समाते भन्नेमा ध्यान दिऔं
36	養生マット (ようじょうまっと)	Protective mat	सुरक्षात्मक म्याट
37	タオルの絞り方 (たおるのしぼりかた)	How to wring a towel	तौलिया निचोर्ने तरिका
38	最後に手を拭いておいてね (さいごにてをふいておいてね)	Finally, wipe your hands	अन्त्यमा, आफ्नो हात पुछनुहोस्
39	清掃後に床が汚れていたら (せいそうごにゆかがよごれていたら)	If the floor is dirty after cleaning	सरसफाइपछि यदि भुइँ फोहोर छ भने

40	タオルで拭き取っておこう (たおるでふきとっておこう)	Let's wipe it off with a towel	तौलियाले पुछेर राखौं

**Page 23 (拭き清掃 (立面) - Wiping Cleaning (Vertical Surfaces))**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	立面 (りつめん)	Vertical surface	ठाडो सतह
2	次はガラス清掃をやっていくよ (つぎはがらすせいそうをやっていくよ)	Next, I'll do glass cleaning.	अर्को, म सिसा सफा गर्छु।
3	はいっ (はいっ)	Yes!	हो!
4	硬く絞ったタオル (かたくしぼったたおる)	Tightly wrung towel	कडा गरी निचोरेको तौलिया
5	乾いたタオル (かわいたたおる)	Dry towel	सुख्खा तौलिया
6	ガラスクリーナー (がらすくリーナー)	Glass cleaner	सिसा सफा गर्ने (ग्लास क्लिनर)
7	拭き清掃の資器材 (ふきせいそうのしきざい)	Equipment for wiping cleaning	पुछेर गर्ने सरसफाइको उपकरण
8	汚れがひどいときは (よごれがひどいときは)	When the dirt is severe	जब फोहोर धेरै हुन्छ
9	直接吹き付けて拭こう (ちよくせつふきつけてふこう)	Spray directly and wipe	सीधै स्प्रे गरेर पुछनुहोस्
10	普通はタオルに (ふつうはたおるに)	Usually, on a towel	सामान्यतया, तौलियामा
11	ガラスクリーナーをつけてから拭くんだけど (がらすくリーナーをつけてからふくんだけど)	(I) wipe after applying glass cleaner, but...	सिसा सफा गर्ने लगाएर पुछ्छु, तर...
12	はいーいキレイにします! (はいーいきれいにします!)	Okay! I'll make it clean!	हुन्छ! म सफा गर्छु!
13	ちょっとまって (ちょっとまって)	Wait a moment	एकैछिन पर्खनुहोस्
14	グルグルはダメだよ! (ぐるぐるはだめだよ!)	Circling motions are no good!	गोलो-गोलो घुमाउनु हुँदैन!

15	まず全面を上から下へ向かって(まずぜんめんをうえからしたへむかって)	First, the entire surface from top to bottom	पहिले, पूरे सतह माथिबाट तलतिर
16	一筆書きのように拭いていくんだよ(ひとふでがきのよようにふいていくんだよ)	Wipe it as if drawing in one stroke	एकै पटकमा कोरे जसरी पुछनुहोस्
17	次にタオルをキレイな面に折り返して(つぎにたおるをきれいなめんにおりかえして)	Next, fold the towel to a clean side	अर्को, तौलियालाई सफा भागमा पल्टाउनुहोस्
18	四隅を拭き上げよう(よすみをふきあげよう)	Let's wipe up the four corners	चार कुना पुछेर सफा गरौं
19	中指が力を入れやすい(なかゆびがちからをいれやすい)	The middle finger is easy to apply pressure with	माझी औंलाले बल लगाउन सजिलो हुन्छ
20	汚れが溜まりやすい(よごれがたまりやすい)	Dirt tends to accumulate	फोहोर जम्मा हुने गर्छ
21	フレームがある場合は(ふれーむがあるばあいは)	If there is a frame	यदि फ्रेम छ भने
22	中指を使って角の汚れを拭き取っておこう(なかゆびをつかってかどのよごれをふきとっておこう)	Use your middle finger to wipe off corner dirt	माझी औंला प्रयोग गरेर कुनाको फोहोर पुछेर राखौं
23	スプレーを使わないときは(すぶれーをつかわないときは)	When not using spray	स्प्रे प्रयोग नगर्दा
24	水拭きしたあとに乾いたタオルで(みずぶきしたあとにかわいたたおるで)	After wiping with a wet towel, with a dry towel	भिजेको तौलियाले पुछेपछि, सुख्खा तौलियाले
25	拭きあげてから作業完了だよ(ふきあげてからさぎょうかんりょうだよ)	After wiping it up, the work is complete	पुछेर सफा गरेपछि, काम सम्पन्न हुन्छ
26	作業後は汚れが残っていないか(さぎょうごはよごれがのこっていないか)	After work, whether dirt remains or not	काम सकिएपछि, फोहोर बाँकी छ कि छैन

27	目視で確認しておいてね (もくしでかくにんしておいてね)	Check by visual inspection	आँखाले हेरेर जाँच गर्नुहोस्
28	スプレーなしのとき (すぷれーなしのとき)	When without spray	स्प्रे बिना
29	①水拭き (①みずぶき)	① Wet wiping	① भिजेकोले पुछने
30	②乾拭き (②からぶき)	② Dry wiping	② सुख्खाले पुछने
31	主な汚れ (おもなよごれ)	Main types of dirt	मुख्य प्रकारका फोहोर
32	水アカ (みずあか)	Water stains / Limescale	पानीको दाग / चुनाको दाग
33	皮脂 (ひし)	Sebum / Skin oil	छालाको तेल
34	ホコリなど (ほこりなど)	Dust, etc.	धूलो आदि

**Page 24 (トイレ清掃 - Toilet Cleaning)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	トイレ清掃 (といれせいそう)	Toilet cleaning	शौचालय सरसफाइ
2	ブラシ・ケース (ぶらし・ケース)	Brush and case	ब्रस र केस (खोल)
3	仕切りバケツ (しきりばけつ)	Partitioned bucket	भाग-भाग भएको बाल्टिन
4	手袋 (便器用・その他) (てぶくろ べんきよう・そのた)	Gloves (for toilet bowl, for others)	पञ्जा (शौचालयको भाँडोको लागि, अन्यको लागि)
5	フロアサイン (ふろあさいん)	Floor sign	भुइँको चिन्ह
6	ガラス専用クロス (がらすせんようくろす)	Cloth exclusively for glass	सिसाको लागि मात्र प्रयोग हुने कपडा
7	タオル (たおる)	Towel	तौलिया
8	白パッド (しろぱっど)	White pad	सेतो प्याड
9	トイレ用洗剤 (といれようせんざい)	Toilet detergent	शौचालयको लागि डिटर्जेन्ट
10	次はトイレ清掃をやっていくよ (つぎはといれせいそうをやっていくよ)	Next, I'll do toilet cleaning.	अर्को, म शौचालय सफा गर्छु।
11	ほこり取り (ほこりとり)	Dust remover / Duster	धूलो हटाउने / धूलो पुछने

12	モップ (赤) (もっぷ あか)	Mop (Red)	मप (रातो)
13	任せてください！ (まかせてください！)	Leave it to me! / Please entrust it to me!	मलाई छोड्नुहोस्! / कृपया मलाई सुम्पनुहोस्!
14	自在ぼうき (じざいぼうき)	Flexible broom / Swivel broom	लचिलो कुचो / घुम्ने कुचो
15	バケツ (ばけつ)	Bucket	बाल्टिन
16	文化ちりとり (ぶんかちりとり)	Dustpan (specific type)	डस्टप्यान (विशेष प्रकारको)
17	養生マット (ようじょうまっと)	Protective mat	सुरक्षात्मक म्याट
18	トイレ清掃で使用する資器材 (といれせいそうでしようするしきざい)	Equipment used for toilet cleaning	शौचालय सरसफाइमा प्रयोग हुने उपकरण
19	でははじめますね (でははじめますね)	Well then, I'll begin.	ल त्यसो भए, म सुरु गर्छु।
20	何から手をつければいいのですか!! (なにからてをつければいいのですか!!)	What should I start with!! / Where should I begin!!	केले सुरु गर्ने हो!! / कहाँबाट सुरु गर्ने हो!!
21	トイレ清掃は作業工程も汚れも多いので (といれせいそうはさぎょうこうていもよごれもおおいので)	Toilet cleaning involves many work steps and much dirt, so...	शौचालय सरसफाइमा धेरै कार्य चरण र धेरै फोहोर हुने भएकोले...
22	計画的に作業を進めていかないと (けいかくてきにさぎょうをすすめていかないと)	(You) must proceed with the work systematically	योजनाबद्ध रूपमा काम अगाडि बढाउनुपर्छ
23	いけないんだ (いけないんだ)	(You) must not / (It's) not good	हुँदैन / राम्रो होइन
24	計画的にですね! (けいかくてきにですね!)	Systematically, right!	योजनाबद्ध रूपमा, होइन त!
25	基本的には①～⑤の順で (きほんてきには①～⑤のじゅんで)	Basically, in the order of ① to ⑤	मूलतः, ① देखि ⑤ को क्रममा
26	汚れの少ない所から多い所へ (よごれのすくないところからおおいところへ)	From places with less dirt to places with more dirt	कम फोहोर भएको ठाउँबाट धेरै फोहोर भएको ठाउँतिर

27	順に進めていくんだ(じゅんにすすめていくんだ)	Proceed in order	क्रमअनुसार अगाडि बढनुहोस्
28	④大便器(④だいべんき)	④ Large toilet bowl / Western-style toilet	④ ठूलो शौचालयको भाँडो / पश्चिमा शैलीको शौचालय
29	⑤床(⑤ゆか)	⑤ Floor	⑤ भुइँ
30	③小便器(③しょうべんき)	③ Urinal	③ युरिनल (पिसाब फेर्ने ठाउँ)
31	②洗面台(②せんめんだい)	② Washstand / Sink	② मुख धुने ठाउँ / सिङ्क
32	①ゴミ箱・補充(①ごみばこ・ほじゅう)	① Trash can / Refill	① फोहोर फाल्ने भाँडो / पुनः भर्ने
33	トイレ清掃の作業の順番(といれせいそうのさぎょうのじゅんばん)	Order of toilet cleaning tasks	शौचालय सरसफाइ कार्यहरूको क्रम

**Page 25 (トイレ清掃(①ゴミ箱・補充 / ②洗面台) - Toilet Cleaning (①Trash Can/Refill / ②Washstand))**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	トイレ清掃(といれせいそう)	Toilet cleaning	शौचालय सरसफाइ
2	ゴミ箱(ごみばこ)	Trash can	फोहोर फाल्ने भाँडो
3	補充(ほじゅう)	Refill / Replenishment	पुनः भर्ने / पुनःपूर्ति
4	ではフロアサインを設置して(ではふろあさいんをせっちして)	Well then, set up the floor sign and...	ल त्यसो भए, भुइँको चिन्ह स्थापना गरेर...
5	作業開始します(さぎょうかいはしします)	(I will) start work.	म काम सुरु गर्छु।
6	はじめに高所のホコリを除去してから(はじめにこうしょのほこりをじょきょしてから)	First, after removing dust from high places	पहिले, अग्लो ठाउँको धूलो हटाएपछि
7	ほこり取り(ほこりとり)	Dust remover / Duster	धूलो हटाउने / धूलो पुछ्ने
8	トイレットペーパーやハンドソープが(といれととペーパーやはんどそーぷが)	Toilet paper or hand soap	ट्वाइलेट पेपर वा हात धुने साबुन
9	減っていないか確認!(へっていないかかくにん!)	Check if it has decreased!	घटेको छ कि छैन, जाँच गर्नुहोस्!

10	不足していれば補充しておこう (ふそくしていればほじゅうしておこう)	If it's insufficient, let's refill it	यदि अपर्याप्त छ भने, पुनः भरौं
11	1/3 ほどに減っていたら (さんぶんのいちほどにへっていたら)	If it has decreased to about 1/3	यदि लगभग १/३ मा घटेको छ भने
12	新しいものと交換・補充する (あたらしいものところかん・ほじゅうする)	Exchange with a new one / Refill	नयाँसँग साट्नुहोस् / पुनः भरनुहोस्
13	次に汚物入れとゴミ箱の中身を回収 (つぎにおぶついれとごみばこのなかみをかいしゅう)	Next, collect the contents of the sanitary bin and trash can	अर्को, स्यानिटरी बिन र फोहोर फाल्ने भाँडोको सामग्री जम्मा गर्नुहोस्
14	フタやゴミ箱の内部が汚れていた (ふたやごみばこのないぶがよごれていた)	If the lid or inside of the trash can is dirty	यदि बिको वा फोहोर फाल्ने भाँडोको भित्र फोहोर छ भने
15	タオルで拭いておく (たおるでふいておく)	Wipe it with a towel	तौलियाले पुछेर राख्नुहोस्
16	ゴミ処理用手袋 (ごみしよりようてぶくろ)	Gloves for garbage disposal	फोहोर फाल्नेको लागि पञ्जा
17	新しい袋を装着 (あたらしいぶくろをそうちゃく)	Attach a new bag	नयाँ झोला लगाउनुहोस्
18	洗面台 (せんめんだい)	Washstand / Sink	मुख धुने ठाउँ / सिङ्क
19	次は洗面台の清掃だよ (つぎはせんめんだいのせいそうだよ)	Next is cleaning the washstand.	अर्को मुख धुने ठाउँको सरसफाइ हो।
20	はいっ! (はいっ!)	Yes!	हो!
21	洗面台用手袋 (せんめんだいようてぶくろ)	Gloves for washstand use	मुख धुने ठाउँको लागि पञ्जा
22	白パッドに洗剤をつけて (しろぱどにせんざいをつけて)	Apply detergent to a white pad	सेतो प्याडमा डिटर्जेन्ट लगाउनुहोस्
23	洗面台の清掃 (せんめんだいのせいそう)	Cleaning of the washstand	मुख धुने ठाउँको सरसफाइ
24	蛇口 (じゃぐち)	Faucet / Tap	धारा

25	洗面器 (せんめんき)	Washbasin	मुख धुने भाँडो
26	排水口 (はいすいこう)	Drain outlet	पानी निकास हुने ठाउँ
27	洗面台全体を白パッドで洗 浄してから (せんめんだいぜ んたいをしろぱっどでせん じょうしてから)	After washing the entire washstand with a white pad	पूरै मुख धुने ठाउँलाई सेतो प्याडले धोएपछि
28	タオルで水拭きしよう (たお るでみずぶきしよう)	Let's wipe it with a (damp) towel	(भिजेको) तौलियाले पुछौं
29	白パッド (しろぱっど)	White pad	सेतो प्याड
30	タオル (たおる)	Towel	तौलिया
31	汚れが溜まりやすいポイン ト (よごれがたまりやすいぽ いんと)	Points where dirt tends to accumulate	फोहोर जम्मा हुने सम्भावना भएका ठाउँहरू
32	(毛やゴミを除去) (けやごみ をじょきよ)	(Remove hair and trash)	(रौं र फोहोर हटाउनुहोस्)
33	正面から洗淨する (しょうめ んからせんじょうする)	Wash from the front	अगाडिबाट धुनुहोस्
34	最後に乾いたタオルで仕上 げて (さいごにかわいたたお るでしあげて)	Finally, finish with a dry towel	अन्त्यमा, सुख्खा तौलियाले अन्तिम रूप दिनुहोस्
35	洗面台が完了だよ (せんめん だいがかんりょうだよ)	The washstand is complete.	मुख धुने ठाउँ (को काम) सकियो।
36	裏側まで拭く (うらがわまで ふく)	Wipe up to the back side	पछाडिको भागसम्म पुछनुहोस्
37	水アカが残らないように (み ずあかがのこらないように)	So that water stains do not remain	पानीको दाग बाँकी नरहने गरी
38	鏡は専用クロスを使用する と (かがみはせんようくろす をしようすると)	If you use a dedicated cloth for mirrors	यदि ऐनाको लागि विशेष कपडा प्रयोग गर्नुहुन्छ भने
39	一度で仕上げられるんだ (い ちどでしあげられるんだ)	You can finish it in one go.	तपाईंले एकै पटकमा सकाउन सक्नुहुन्छ।
40	タオルの場合は水拭きと乾 拭きが必要 (たおるのばあい )	In the case of a towel, wet wiping and dry wiping are necessary	तौलियाको हकमा, भिजेकोले पुछने र सुख्खाले पुछने आवश्यक छ

	はみずぶきとからぶきがひつよう)		
41	ガラス清掃 (立面) (がらすせいそう りつめん)	Glass cleaning (vertical surface)	सिसा सरसफाइ (ठाडो सतह)

**Page 26 (トイレ清掃 (③小便器) - Toilet Cleaning (③Urinal))**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	小便器 (しょうべんき)	Urinal	युरिनल (पिसाब फेर्ने ठाउँ)
2	次は小便器の清掃をやっていこう (つぎはしょうべんきのせいそうをやっていこう)	Next, let's do the urinal cleaning.	अर्को, युरिनल सफा गरौं।
3	汚垂石 (おだれいし)	Drip stone / Urinal screen	ड्रिप स्टोन / युरिनल स्क्रिन
4	人感センサー (じんかんせんさー)	Motion sensor	मोसन सेन्सर (मान्छेको चाल पत्ता लगाउने)
5	タレ受け (たれうけ)	Drip tray	थोपा थाप्ने भाँडो
6	小便器の清掃には3つの工程があるんだよ (しょうべんきのせいそうにはみっつのこうていがあるんだよ)	There are three steps in cleaning urinals.	युरिनल सफा गर्ने तीन चरणहरू छन्।
7	小便器清掃 (しょうべんきせいそう)	Urinal cleaning	युरिनल सरसफाइ
8	便器内の洗浄 (べんきないのせんじょう)	Cleaning inside the toilet bowl/urinal	शौचालयको भाँडो/युरिनल भित्रको सरसफाइ
9	便器外側の水拭き (べんきそとがわのみずぶき)	Wet wiping the outside of the toilet bowl/urinal	शौचालयको भाँडो/युरिनल बाहिर भिजेकोले पुछने
10	人が触る場所の乾拭き (ひとがさわるばしょのからぶき)	Dry wiping places people touch	मान्छेले छुने ठाउँहरू सुख्खाले पुछने
11	(棚、人感センサー) (たな、じんかんせんさー)	(Shelf, motion sensor)	(र्याक, मोसन सेन्सर)
12	人感センサーをタオルで覆ってから (じんかんせんさーをたおるでおおってから)	After covering the motion sensor with a towel	मोसन सेन्सरलाई तौलियाले छोपेपछि

13	作業を開始しよう (さぎょうをかいししよう)	Let's start work.	काम सुरु गरौं।
14	上部の清掃時 (じょうぶのせいそうじ)	When cleaning the upper part	माथिल्लो भाग सफा गर्दा
15	手袋は裾を折り返しておく (てぶくろはすそをおりかえしておく)	If you fold back the cuffs of the gloves	यदि पञ्जाको मुन्द्री फर्काएर राख्नुहुन्छ भने
16	垂れを防止できるんだよ (たれをぼうしできるんだよ)	You can prevent dripping.	तपाईंले थोपा खस्रबाट रोक्न सक्नुहुन्छ।
17	便器用手袋 (べんきょうてぶくろ)	Gloves for toilet bowl use	शौचालयको भाँडोको लागि पञ्जा
18	垂れ防止 (たれぼうし)	Drip prevention	थोपा रोकथाम
19	はじめに目皿をはずしてバケツに入れる (はじめにめざらをはずしてばけつに入れる)	First, remove the drain cover and put it in a bucket	पहिले, निकासको ढकनी फुकालेर बाल्टिनमा हाल्नुहोस्
20	目皿 (めざら)	Drain cover / Strainer	निकासको ढकनी / छात्रे
21	養生マット (ようじょうまっと)	Protective mat	सुरक्षात्मक म्याट
22	洗剤を入れたバケツ (せんざいをいれたばけつ)	Bucket with detergent in it	डिटर्जेन्ट हालेको बाल्टिन
23	洗い残しのないように丹念に (あらいのこしのないようにたんねんに)	Meticulously, so there's no unwashed part	कुनै भाग नधोएको नरहोस् भनी ध्यानपूर्वक
24	清掃していこうね (せいそうしていこうね)	Let's clean it.	सफा गरौं।
25	リムの裏側も忘れずに (りむのうらがわもわすれずに)	Don't forget the underside of the rim either.	रिमको भित्री भाग पनि नबिसर्नुहोस्।
26	タレ受けも洗う (たれうけもあらう)	Wash the drip tray too.	थोपा थाप्ने भाँडो पनि धुनुहोस्।
27	小便器洗浄のポイント (しょうべんきせんじょうのぽいんと)	Key points for urinal cleaning	युरिनल सफा गर्ने मुख्य बुँदाहरू

28	便器内は洗剤をつけた白パッドで(べんきないはせんざいをつけたしろぱっどで)	Inside the urinal with a white pad with detergent	युरिनल भित्र डिटर्जेन्ट लगाएको सेतो प्याडले
29	上から下へ清掃していこう(うえからしたへせいそうしていこう)	Let's clean from top to bottom.	माथिबाट तलतिर सफा गरौं।
30	上から下へ洗淨する(うえからしたへせんじょうする)	Wash from top to bottom.	माथिबाट तलतिर धुनुहोस्।
31	続いてトラップの中と目皿を清掃しよう(つづいてとらっぷのなかとめざらをせいそうしよう)	Next, let's clean inside the trap and the drain cover.	अर्को, ट्याप भित्र र निकासको ढकनी सफा गरौं।
32	ここが汚れていると悪臭の原因になるので(ここがよごれているとあくしゅうのげんいんになるので)	If this area is dirty, it will cause a bad smell, so...	यदि यो ठाउँ फोहोर छ भने, यसले दुर्गन्ध फैलाउँछ, त्यसैले...
33	しっかり清掃しよう(しっかりせいそうしよう)	Let's clean it thoroughly.	राम्ररी सफा गरौं।
34	清掃した目皿は便器に戻しておこう(せいそうしためざらはべんきにもどしておこう)	Put the cleaned drain cover back in the urinal.	सफा गरिएको निकासको ढकनीलाई युरिनलमा फिर्ता राख्नुहोस्।
35	目皿を割らないように注意!!(めざらをわらないようにちゅうい!!)	Be careful not to break the drain cover!!	निकासको ढकनी नफुटोस् भनी होसियार हुनुहोस्!!

**Page 27 (トイレ清掃 (④大便器) - Toilet Cleaning (④Large Toilet Bowl))**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	大便器 (だいべんき)	Large toilet bowl / Western-style toilet	ठूलो शौचालयको भाँडो / पश्चिमा शैलीको शौचालय
2	内部の清掃が終わったら(ないぶのせいそうがおわったら)	When the inside cleaning is finished	भित्रको सरसफाइ सकिएपछि

3	一度水を流してから (いちどみずをながしてから)	After flushing the water once	एक पटक पानी बगाएपछि
4	タオルを取る (たおるをとる)	Take the towel	तौलिया लिनुहोस्
5	棚や手すりなど人が触れるところを (たなやてすりなどひとがふれるところを)	Places people touch, like shelves and handrails	र्याक र ह्यान्ड्रेल जस्ता मान्छेले छुने ठाउँहरू
6	便器と別のタオルで水拭きしてから (べんきとべつのだおるでみずぶきしてから)	After wet wiping with a different towel than the toilet bowl	शौचालयको भाँडोभन्दा फरक तौलियाले भिजेकोले पुछेपछि
7	乾いたのタオルで乾拭きして (かわいたのだおるでからぶきして)	Dry wipe with a dry towel	सुख्खा तौलियाले सुख्खा गरी पुछनुहोस्
8	仕上げて作業完了だよ (しあげてさぎょうかんりょうだよ)	Finish it and the work is complete.	अन्तिम रूप दिनुहोस् र काम सकियो।
9	手袋を外す (てぶくろをはずす)	Remove gloves	पञ्जा फुकाल्नुहोस्
10	硬く絞った便器用のタオルで (かたくしぼったべんきょうのだおるで)	With a tightly wrung towel for the toilet bowl	कडा गरी निचोरेको शौचालयको भाँडोको लागि तौलियाले
11	外側を拭き上げよう (そとがわをふきあげよう)	Let's wipe up the outside.	बाहिरपट्टि पुछेर सफा गरौं।
12	外側を拭く (そとがわをふく)	Wipe the outside	बाहिरपट्टि पुछनुहोस्
13	棚と人感センサーなど (たなとじんかんせんさーなど)	Shelves, motion sensors, etc.	र्याक, मोसन सेन्सर आदि
14	では大便器の清掃をやっていくね (ではだいべんきのせいそうをやっていくね)	Well then, I'll do the large toilet bowl cleaning.	ल त्यसो भए, म ठूलो शौचालयको भाँडो सफा गर्छु।
15	はいっ! そうだ..... (はいっ! そうだ.....)	Yes! That's right... / Oh yes...	हो! त्यो त हो... / ए हो...
16	大便器といえば (だいべんきといえば)	Speaking of large toilet bowls...	ठूलो शौचालयको भाँडोको कुरा गर्दा...

17	日本に来てトイレの温水洗 浄便座に(にほんにきてとい れのおんすいせんじょうべ んざに)	After coming to Japan, the bidet toilet seat in the toilet...	जापान आएपछि, शौचालयको बिडेट ट्वाइलेट सिट...
18	驚きました！(おどろきまし た！)	I was surprised!	म छक्क परें!
19	温水シャワーでおしりを洗 浄(おんすいしゃわーでおし りをせんじょう)	Wash buttocks with a warm water shower	तातो पानीको शावरले नितम्ब धुनुहोस्
20	温水洗浄便座(おんすいせん じょうべんざ)	Bidet toilet seat (warm water washing toilet seat)	बिडेट ट्वाइलेट सिट (तातो पानीले धुने ट्वाइलेट सिट)
21	衛生的で快適！(えいせい てきでかいてき！)	Hygienic and comfortable!	स्वच्छ र आरामदायक!
22	これは素晴らしいです(これ はすばらしいです)	This is wonderful!	यो अद्भुत छ!
23	清掃の手順は大きく3つの 工程に(せいそうのてじゅん はおおきくみっつのこうて いに)	The cleaning procedure is largely divided into 3 steps	सरसफाइको प्रक्रियालाई मुख्यतया ३ चरणमा विभाजन गरिएको छ
24	分けることができるんだ(わ けることができるんだ)	(It) can be divided.	विभाजन गर्न सकिन्छ।
25	大便器清掃(だいべんきせい そう)	Large toilet bowl cleaning	ठूलो शौचालयको भाँडो सफा गर्ने
26	①便器内の洗浄(①べんき ないのせんじょう)	① Cleaning inside the toilet bowl	① शौचालयको भाँडो भित्रको सरसफाइ
27	②便器外側の水拭き(②べ んきそとがわのみずぶき)	② Wet wiping the outside of the toilet bowl	② शौचालयको भाँडो बाहिर भिजेकोले पुछने
28	③便器外側の乾拭き(③べ んきそとがわのからぶき)	③ Dry wiping the outside of the toilet bowl	③ शौचालयको भाँडो बाहिर सुख्खाले पुछने
29	(①②)→汚物が直接接触る ところ(①②)→おぶつがち よくせつふれるところ)	(①②)→ Places where waste directly touches	(①②)→ फोहोरले सीधै छुने ठाउँहरू)
30	(③)→人が触る場所(③)→ひ とがさわるばしょ)	(③)→ Places people touch	(③)→ मान्छेले छुने ठाउँहरू)

Page 28 (トイレ清掃 (④大便器) - Toilet Cleaning (④Large Toilet Bowl) - Continued)

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	便座を上げて (べんざをあげて)	Lift the toilet seat	ट्वाइलेट सिट उठाउनुहोस्
2	白パッドに洗剤をつけてから (しろぱどにせんざいをつけてから)	After applying detergent to a white pad	सेतो प्याडमा डिटर्जेन्ट लगाएपछि
3	温水洗浄便座はノズルを引き出して (おんすいせんじょうべんざはのずるをひきだして)	For bidet toilet seats, pull out the nozzle	बिडेट ट्वाइलेट सिटको लागि, नोजल बाहिर तान्नुहोस्
4	パッドなどで洗いノズルを戻しておこう (ぱどなどであらいのずるをもどしておこう)	Wash with a pad, etc., and return the nozzle	प्याड आदिले धोएर नोजल फिर्ता राख्नुहोस्
5	ノズル洗浄スイッチを汚さないように (のずるせんじょうすいच्चをよごさないように)	So as not to dirty the nozzle cleaning switch	नोजल सफा गर्ने स्विच फोहोर नहोस् भनी
6	タオルで覆う (たおるでおおう)	Cover with a towel	तौलियाले छोप्नुहोस्
7	トラップはブラシで奥までしっかり清掃 (とらっぷはぶらしでおくまでしっかりせいそう)	Clean the trap thoroughly to the back with a brush	ट्र्यापलाई ब्रसले भित्रसम्म राम्ररी सफा गर्नुहोस्
8	ブラシの回収にはケースを使ってね (ぶらしのかいしゅうにはけーすをつかってね)	Use a case for collecting the brush	ब्रस जम्मा गर्नको लागि केस प्रयोग गर्नुहोस्
9	汚水をたらしさないようにケースで受ける (おすいをたらしさないようにけーすでうける)	Catch (dripping) dirty water with a case so it doesn't spill	फोहोर पानी नखसोस् भनी केसले थाप्नुहोस्

10	便器内の清掃では(べんきないのせいそうでは)	In cleaning the inside of the toilet bowl	शौचालयको भाँडो भित्र सफा गर्दा
11	ヒザをつかないように注意！(ひざをつかないようにちゅうい！)	Be careful not to kneel! / Don't put your knees down!	घुँडा नटेक्नुहोस् भनी होसियार हुनुहोस्! / घुँडा नटेक्नुहोस्!
12	次は硬く絞った別のタオルに持ち替えて(つぎはかたくしぼったべつのたおるにもちかえて)	Next, change to another tightly wrung towel	अर्को, कडा गरी निचोरेको अर्को तौलिया लिनुहोस्
13	フタ・便座の裏側(ふた・べんぎのうらがわ)	Backside of the lid and toilet seat	बिर्को र ट्वाइलेट सिटको पछाडिको भाग
14	上から下へ拭いていく(うえからしたへふいていく)	Wipe from top to bottom	माथिबाट तलतिर पुछनुहोस्
15	便座の後までしっかり拭く(べんぎのうしろまでしっかりふく)	Wipe thoroughly up to the back of the toilet seat	ट्वाइलेट सिटको पछाडिसम्म राम्ररी पुछनुहोस्
16	リムの裏側に汚れがつくので(りむのうらがわによごれがつくので)	Since dirt sticks to the underside of the rim	रिमको भित्री भागमा फोहोर टाँसिने भएकोले
17	しっかりと清掃しないといけないんだ(しっかりとせいそうしないといけないんだ)	(You) must clean it thoroughly	राम्ररी सफा गर्नुपर्छ
18	便器の外側を拭き上げるんだ(べんきのそとがわをふきあげるんだ)	Wipe up the outside of the toilet bowl	शौचालयको भाँडोको बाहिरपट्टि पुछेर सफा गर्नुहोस्
19	一度拭いたらタオルを折り返す(いちどふいたらたおるをおりかえす)	After wiping once, refold the towel	एक पटक पुछेपछि, तौलियालाई पुनः पट्याउनुहोस्

**Page 29 (トイレ清掃 (⑤床) - Toilet Cleaning (⑤Floor))**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	仕上げは手が触れるところを(しあげはてがふれるところを)	For finishing, places that hands touch	अन्तिम रूप दिनको लागि, हातले छुने ठाउँहरू

2	乾いたタオルで乾拭きして いこう (かわいたたおるで からぶきしていこう)	Let's dry wipe with a dry towel	सुख्खा तौलियाले सुख्खा गरी पुछौं
3	手袋を外す (てぶくろをは ずす)	Remove gloves	पञ्जा फुकाल्नुहोस्
4	タンク (たんく)	Tank (of the toilet)	ट्याङ्की (शौचालयको)
5	トイレットペーパーホルダ ー・スイッチパネル (といれ つとペーぱーほるだー・す いっちはねる)	Toilet paper holder / Switch panel	ट्वाइलेट पेपर होल्डर / स्विच प्यानल
6	便座・フタの表面 (べんざ・ ふたのひょうめん)	Surface of the toilet seat and lid	ट्वाइलेट सिट र बिकोको सतह
7	ホコリが溜まりやすい場所 を (ほこりがたまりやすいば しょを)	Places where dust tends to accumulate	धूलो जम्मा हुने सम्भावना भएका ठाउँहरू
8	確認しておき (かくにんして おき)	Check and keep in mind	जाँच गरेर ध्यानमा राख्नुहोस्
9	キレイに拭き取ってあげて ね (きれいにふきとってあげ てね)	Wipe it clean	सफा गरी पुछ्नुहोस्
10	隙間のホコリ (すきまのほこ り)	Dust in crevices/gaps	दरार/खाली ठाउँको धूलो
11	レバーの汚れ (ればーのよご れ)	Dirt on the lever	लिभरको फोहोर
12	コード類 (こーどるい)	Cords / Cables	तार / केबलहरू
13	隙間はタオルをロープ状に するなど (すきまはたおるを ろーぷじょうにするなど)	For crevices, make the towel into a rope shape, etc.	दरारहरूको लागि, तौलियालाई डोरीको आकार बनाउनुहोस् आदि
14	工夫するといよいよ (くふうす るといよいよ)	It's good to devise a way / It's good to be resourceful	उपाय निकाल्नु राम्रो हुन्छ / सिपालु हुनु राम्रो हुन्छ
15	大便器の清掃が完了しまし た! (だいべんきのせいそう がかんりょうしました!)	Cleaning of the large toilet bowl is complete!	ठूलो शौचालयको भाँडो सफा गर्ने काम सकियो!

16	床にゴミが溜まるので (ゆかにゴミがたまるので)	Since garbage accumulates on the floor	भुइँमा फोहोर जम्मा हुने भएकोले
17	自在ぼうきやハンディ型掃除機で回収してから (じざいぼうきはんでいがたそうじきでかいしゅうしてから)	After collecting with a flexible broom or handheld vacuum cleaner	लचिलो कुचो वा हातमा समात्रे भ्याकुम क्लिनरले जम्मा गरेपछि
18	硬く絞ったモップで床を水拭きしよう (かたくしぼったもっぷでゆかをみずぶきしよう)	Let's wet mop the floor with a tightly wrung mop	कडा गरी निचोरेको मपले भुइँ भिजेकोले पुछौँ
19	このときラグを便器にぶつけないように (このときらぐをべんきにぶつけないように)	At this time, so as not to hit the toilet bowl with the mop head	यस समयमा, मपको टाउको शौचालयको भाँडोमा नठोक्किने गरी
20	注意してね (ちゅういしてね)	Be careful, okay?	होसियार हुनुहोस्, हुन्छ?
21	汚垂石は汚れやすい (おだれいしはよごれやすい)	Drip stones get dirty easily	ड्रिप स्टोनहरू छिट्टै फोहोर हुन्छन्
22	水拭き (みずぶき)	Wet wiping	भिजेकोले पुछने
23	便器が割れるので注意!!! (べんきがわるるのでちゅうい!!!)	Be careful as the toilet bowl might break!!!	शौचालयको भाँडो फुट्न सक्छ, त्यसैले होसियार हुनुहोस्!!!
24	汚物入れやゴミ箱の下も (おぶつうれやごみばこのしたも)	Under sanitary bins and trash cans too	स्यानिटरी बिन र फोहोर फाल्ने भाँडोको मुनि पनि
25	忘れずに拭いておいてね (わすれずにふいておいてね)	Don't forget to wipe it	पुछन नबिसर्नुहोस्
26	最後に乾拭きをして仕上げよう (さいごにからぶきをしてしあげよう)	Finally, dry wipe to finish it off.	अन्त्यमा, सुख्खाले पुछेर अन्तिम रूप दिनुहोस्।
27	下も拭く (したもふく)	Wipe underneath too	मुनि पनि पुछनुहोस्
28	乾拭き (からぶき)	Dry wiping	सुख्खाले पुछने

**Page 30 (廃棄物の処理 - Waste Disposal)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
------	-------------------	---------	-----------------

1	廃棄物の処理 (はいきぶつ のしゅり)	Waste disposal / Disposal of waste	फोहोरमैला व्यवस्थापन / फोहोरको विसर्जन
2	次はゴミの回収をお願いす るね (つぎはごみのかいしゅ うをおねがいするね)	Next, I'll ask you to collect the garbage.	अर्को, म तपाईंलाई फोहोर जम्मा गर्ने अनुरोध गर्छु।
3	はいっ (はいっ)	Yes!	हो!
4	この廃棄物コレクターに回 収すればよいのですね (この はいきぶつこれクターにか いしゅうすればよいのです ね)	Should I collect it in this waste collector?	के मैले यो फोहोर संकलकमा जम्मा गर्ने हो?
5	保護手袋 (ほごてぶくろ)	Protective gloves	सुरक्षात्मक पञ्जा
6	廃棄物コレクター (はいきぶ つこれクター)	Waste collector	फोहोर संकलक (फोहोर जम्मा गर्ने भाँडो/गाडी)
7	廊下 (ろうか)	Corridor / Hallway	करिडोर / गल्ली
8	オフィス (おふいす)	Office	कार्यालय
9	ゴミの回収は入口から進め て (ごみのかいしゅうはいり ぐちからすすめて)	Collect garbage starting from the entrance	प्रवेशद्वारबाट सुरु गरेर फोहोर जम्मा गर्नुहोस्
10	入口に戻ってくるんだ (いり ぐちにもどってくるんだ)	(You) return to the entrance.	तपाईं प्रवेशद्वारमा फर्कनुहुन्छ।
11	ゴミは廃棄物コレクターに 回収して (ごみはいきぶつ これクターにかいしゅうし て)	Collect garbage into the waste collector	फोहोरलाई फोहोर संकलकमा जम्मा गर्नुहोस्
12	ゴミ箱を元の場所に戻して おいてね (ごみばこをもとの ばしょにもどしておいてね)	Put the trash can back in its original place.	फोहोर फाल्ने भाँडोलाई त्यसको पुरानो ठाउँमा फिर्ता राख्नुहोस्।
13	あっ! いろんなゴミが混ざ っていますね (あっ! いろん なごみがまざっていますね)	Oh! Various types of garbage are mixed together, aren't they?	ओहो! विभिन्न प्रकारका फोहोरहरू मिसिएका छन्, होइन त?
14	燃えるゴミ (もえるごみ)	Burnable garbage / Combustible waste	जल्ने फोहोर / दहनशील फोहोर
15	ペットボトル (ぺっとぼと る)	PET bottle / Plastic bottle	प्लास्टिकको बोतल

16	廃棄物コレクターを移動しながらゴミを回収 (はいきぶつこれくたーをいどうしながらごみをかいしゅう)	Collect garbage while moving the waste collector	फोहोर संकलकलाई सार्दै फोहोर जम्मा गर्नुहोस्
17	一般ゴミ (いっぱんごみ)	General waste	सामान्य फोहोर
18	ビン・缶 (びん・かん)	Bottles and cans	बोटल र क्यानहरू
19	ゴミの分別は全てのゴミ回収後に (ごみのぶんべつはすべてのごみかいしゅうごに)	Sort garbage after all garbage collection is done	सबै फोहोर जम्मा गरिसकेपछि फोहोर छुट्याउनुहोस्
20	まとめてやってね (まとめてやってね)	Do it all at once.	एकै पटकमा गर्नुहोस्।
21	新聞紙や本はビニールに入れずに (しんぶんしやほんはびにーるにいれずに)	Newspapers and books, without putting them in plastic bags	पत्रपत्रिका र किताबहरू, प्लास्टिकको झोलामा नराखिकन
22	そのまま回収しよう (そのままかいしゅうしよう)	Let's collect them as they are.	जस्ताको तस्तै जम्मा गरौं।
23	ゴミ箱の上やそばにあるものは (ごみばこのうえやそばにあるものは)	Things on top of or next to the trash can	फोहोर फाल्ने भाँडोको माथि वा छेउमा भएका चीजहरू
24	回収してはいけないよ (かいしゅうしてはいけないよ)	(You) must not collect them.	तपाईंले तिनीहरूलाई जम्मा गर्नु हुँदैन।
25	マイさん ちょっとまって! (まいさん ちょっとまって!)	Mai-san, wait a moment!	माई-सान, एकैछिन पर्खनुहोस्!
26	ゴミか判別できないもの (ごみかはんべつできないもの)	Things that cannot be identified as garbage	फोहोर हो कि होइन भनी छुट्याउन नसकिने चीजहरू
27	紛失はクレームにつながる (ふんしつはくれーむにつながる)	Since loss leads to complaints,	हराउनुले गुनासो निम्त्याउने भएकोले
28	ゴミか判断できないものは (ごみか判断できないものは)	Things that cannot be judged as garbage	फोहोर हो कि होइन भनी निर्णय गर्न नसकिने चीजहरू
29	責任者に相談しよう! (せきにんしゃにそうだんしよう!)	Let's consult the person in charge!	जिम्मेवार व्यक्तिसँग सल्लाह गरौं!

30	内部が汚れていたら拭いておく (ないぶがよごれていたらふいておく)	If the inside is dirty, wipe it clean.	यदि भित्र फोहोर छ भने, पुछेर सफा राख्नुहोस्।
31	共用スペースのゴミ箱は (きょうようすぺーすのごみばこは)	Trash cans in common areas	साझा ठाउँका फोहोर फाल्ने भाँडाहरू
32	ゴミ袋を交換しておこう (ごみぶくろをこうかんしておこう)	Let's change the garbage bag.	फोहोरको झोला फेरौं।

**Page 31 (衛生管理 - Hygiene Management / 手の洗い方 - How to Wash Hands)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	衛生管理 (えいせいかんり)	Hygiene management	सरसफाइ व्यवस्थापन
2	作業終了ー！！ (さぎょうしゅうりょうー！！)	Work finished!!	काम सकियो!!
3	達成感〜！！ (たっせいかん〜！！)	Sense of accomplishment!!	उपलब्धिको भावना!!
4	ではお疲れ様でしたー！ (ではおつかれさまでしたー！)	Well then, thank you for your hard work!	ल त्यसो भए, तपाईंको कडा परिश्रमको लागि धन्यवाद!
5	マイさんちゃんと手洗いました？ (まいさんちゃんとしてあらいした？)	Mai-san, did you wash your hands properly?	माई-सान, के तपाईंले राम्ररी हात धुनुभयो?
6	えっ なんですか？ (えっ なんですか？)	Eh? What is it? / What did you say?	हँ? के हो? / के भन्नुभयो?
7	手洗いは自分の身を守るためだよ！ (てあらいはじぶんのみをまもるためだよ！)	Handwashing is to protect yourself!	हात धुनु आफ्नो सुरक्षाको लागि हो!
8	雑菌やウイルスが付着しているかもしれないからね (ざっきんやういるすがふちゃくしているかもしれないからね)	Because bacteria and viruses might be attached.	किनभने ब्याक्टेरिया र भाइरसहरू टाँसिएको हुन सक्छ।
9	菌 (きん)	Bacteria / Germ	ब्याक्टेरिया / कीटाणु
10	汚れ (よごれ)	Dirt	फोहोर



23	20秒以上かけて手を洗う (にじゅうびょういじょうか けててをあらう)	Wash hands for 20 seconds or more.	२० सेकेन्ड वा सोभन्दा बढी समय लगाएर हात धुनुहोस्।
24	マスクやキャップ(ますくや きゃっぷ)	Mask and cap	मास्क र टोपी
25	手袋が必要な現場もあるか らね(てぶくろがひつような げんばもあるからね)	There are also sites where gloves are necessary.	पञ्जा आवश्यक पर्ने कार्यस्थलहरू पनि हुन्छन्।
26	衛生面には十分注意しよう (えいせいめんにはじゅうぶ んちゅういしよう)	Let's pay full attention to hygiene.	सरसफाइमा पूर्ण ध्यान दिऔं।
27	キャップ(きゃっぷ)	Cap	टोपी
28	はいっ気をつけます!(はい っきをつけます!)	Yes! I'll be careful!	हो! म होसियार हुनेछु!
29	マスク(ますく)	Mask	मास्क
30	手袋(てぶくろ)	Gloves	पञ्जा

**Page 32 (清掃作業の安全と衛生 - Safety and Hygiene in Cleaning Work)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	清掃作業の安全と衛生(せい そうさぎょうのあんぜんとえ いせい)	Safety and hygiene in cleaning work	सरसफाइ कार्यमा सुरक्षा र सरसफाइ
2	「安全」は、全ての人にと ってとても大切なこと です。「あんぜん」は、す べてのひとにとってたいせつ なことです。)	"Safety" is very important for everyone.	"सुरक्षा" सबैको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण कुरा हो।
3	あなたが仕事にけがをし たら、あなた自身が一番つ らいですし、(あなたがしご とちゅうにけがをしたら、 あなたじしんがいちばんつ らいですし、)	If you get injured during work, you yourself will suffer the most, and...	यदि तपाईंलाई कामको क्रममा चोट लाग्यो भने, तपाईं आफैलाई सबैभन्दा बढी पीडा हुन्छ, र...

4	ご家族も心配するでしょう。(ごかぞくもしんぱいするでしょう。)	your family will also worry.	तपाईंको परिवार पनि चिन्तित हुनेछ।
5	そして、会社にも迷惑をかけることになります。(そして、かいしゃにもめいわくをかけることになります。)	And, it will also cause trouble for the company.	र, यसले कम्पनीलाई पनि बाधा पुर्याउँछ।
6	日本では、職場での労働者の安全と健康を守る(にほんでは、しょくばでのろうどうしゃのあんぜんとけんこうをまもる)	In Japan, protecting the safety and health of workers in the workplace	जापानमा, कार्यस्थलमा कामदारहरूको सुरक्षा र स्वास्थ्यको रक्षा गर्ने
7	「労働安全衛生」活動に積極的に取り組んでいます。(「ろうどうあんぜんえいせい」かつどうにせっきょくてきにとりくんでいます。)	(they) are actively engaged in "Occupational Safety and Health" activities.	"व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य" गतिविधिहरूमा सक्रिय रूपमा संलग्न छन्।
8	みなさんが就職する日本のビルメンテナンス会社は(みなさんがしゅうしょくするにほんのびるめんてなんすかいしゃは)	The Japanese building maintenance companies you will work for	तपाईंहरूले काम गर्ने जापानी भवन मर्मतसम्भार कम्पनीहरू
9	知事登録を取っていますので、従事者に必ず「安全」と「衛生」について教育を行います。(ちじとうろくをとっていますので、じゅうじしゃにかならず「あんぜん」と「えいせい」についてきょういくをおこないます。)	have governor registration, so they always provide education on "safety" and "hygiene" to employees.	गभर्नर दर्ता लिएका हुन्छन्, त्यसैले कर्मचारीहरूलाई सधैं "सुरक्षा" र "सरसफाइ" बारे शिक्षा दिन्छन्।
10	事故の多くは、一人一人が十分に安全に気を付けるとともに、(じこのおおくは、ひとりひとりがじゅうぶん	Many accidents, along with each person paying full attention to safety,	धेरै दुर्घटनाहरू, प्रत्येक व्यक्तिले सुरक्षामा पूर्ण ध्यान दिनुका साथै,

	にあんぜんにきをつけるとともに、)		
11	危険な箇所や作業があれば職場で話し合い、改善することで未然に防ぐことができます。(きけんなかしょやさぎょうがあればしょくばではなしあい、かいぜんすることでみぜんにふせぐことができます。)	can be prevented by discussing dangerous places or work at the workplace and making improvements.	खतरनाक ठाउँ वा काम भएमा कार्यस्थलमा छलफल गरी सुधार गरेर पहिले नै रोक्न सकिन्छ।
12	労働安全衛生について正しく理解し、行動をするようにしましょう。(ろうどうあんぜんえいせいについてただしくりかいし、こうどうをするようにしましょう。)	Let's understand occupational safety and health correctly and act accordingly.	व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्यलाई सही रूपमा बुझौं र सोही अनुसार काम गरौं।
13	安全のために守ること(あんぜんのためにまもること)	Things to observe for safety	सुरक्षाको लागि पालना गर्नुपर्ने कुराहरू
14	作業マニュアルに従った作業をする(さぎょうまにゅあるにしたがったさぎょうをする)	To perform work according to the work manual	कार्य पुस्तिका अनुसार काम गर्नु
15	異常があったら責任者に報告する(いじょうがあったらせきにんしゃにほうこくする)	Report to the person in charge if there is an abnormality	कुनै असामान्यता भएमा जिम्मेवार व्यक्तिलाई प्रतिवेदन दिनुहोस्
16	共同作業をする時はチームワークを乱さない(きょうどうさぎょうをするときはちーむわーくをみださない)	Do not disrupt teamwork when working together	सँगै काम गर्दा टिमवर्क नबिगार्नुहोस्

17	資器材の整理・整頓・点検に心がける(しきざいのせいり・せいとん・てんけんにこころがける)	Strive to organize, tidy, and inspect equipment and materials	उपकरण र सामग्रीहरू व्यवस्थित गर्न, मिलाएर राख्नु र निरीक्षण गर्न प्रयास गर्नुहोस्
18	危険予知行動を頭に入れるまで繰り返し訓練する(きけんよちこうどうをあたまにいれるまでくりかえしくんれんする)	Repeatedly train until hazard prediction actions are in your head	खतरा पूर्वानुमान कार्यहरू दिमागमा नआउन्जेलसम्म बारम्बार तालिम लिनुहोस्
19	労働衛生を守る(ろうどうえいせいをまもること)	Things to observe for occupational hygiene	व्यावसायिक सरसफाइको लागि पालना गर्नुपर्ने कुराहरू
20	安全に劣らず大切なことは、自分自身の健康管理です。(あんぜんにおとらずたいせつなことは、じぶんじしんのけんこうかんりです。)	What is as important as safety is your own health management.	सुरक्षा जत्तिकै महत्वपूर्ण कुरा तपाईंको आफ्नै स्वास्थ्य व्यवस्थापन हो।
21	次の点をこころがけましょう。(つぎのてんをこころがけましょう。)	Let's keep the following points in mind.	निम्न बुँदाहरूलाई ध्यानमा राखौं।
22	自分の健康は、まず自分で気を付けましょう。(じぶんのけんこうは、まずじぶんで気を付けましょう。)	First, take care of your own health yourself.	पहिले, आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल आफैँ गर्नुहोस्।
23	深酒・暴食をつつしみ、十分な睡眠をとるようにしましょう。(ふかざけ・ぼうしよくをつつしみ、じゅうぶんなすいみんをとるようにしましょう。)	Refrain from excessive drinking and overeating, and get enough sleep.	अत्यधिक मद्यपान र अधिक भोजनबाट जोगिनुहोस्, र पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्।
24	体や心に不調があれば、我慢せず、頼れる方に相談しましょう。(からだやこころにふちょうがあれば、がま	If you have any physical or mental discomfort, don't endure it, consult someone you can rely on.	यदि तपाईंलाई कुनै शारीरिक वा मानसिक असुविधा छ भने, सहन नगर्नुहोस्, भरपर्दो व्यक्तिसँग सल्लाह लिनुहोस्।

	んせず、たよれるかたにそ うだんしましょう。)		
25	ビルクリーニングの危険な 箇所 (びるくりーにんぐのき けんなかしょ)	Dangerous places in building cleaning	भवन सरसफाइका खतरनाक ठाउँहरू
26	労働災害は、転倒が4割、 墜落・転落が2割です。(ろ うどうさいがいは、てんと うがよんわり、ついらく・ てんらくがにわりです。)	Occupational accidents are 40% falls (on the same level) and 20% falls from a height.	व्यावसायिक दुर्घटनाहरू ४०% लड्नु (समान तहमा) र २०% उचाइबाट खस्नु हुन्।
27	事故が起きやすい場面を紹 介します。(じこがおきやす いばめんをしょうかいしま す。)	(I will) introduce situations where accidents are likely to occur.	म दुर्घटना हुन सक्ने अवस्थाहरू प्रस्तुत गर्नेछु।
28	床を洗う時 (ゆかをあらうと き)	When washing the floor	भुइँ धुँदा
29	床洗浄中に滑って転ぶ事故 が多いです。(ゆかせんじょ うちゅうにすべってころぶ じこがおおいです。)	There are many accidents of slipping and falling during floor cleaning.	भुइँ सफा गर्दा चिप्लिएर लड्ने दुर्घटनाहरू धेरै हुन्छन्।
30	お客様も巻き込まないよう 注意しましょう。(おきゃく さまもまきこまないようち ゅういしましょう。)	Let's be careful not to involve customers either.	ग्राहकहरूलाई पनि सामेल नगर्न होसियार होऔँ।
31	脚立を使って作業をする時 (きやたつをつかってさぎよ うをするとき)	When working using a stepladder	भर्याङ्ग प्रयोग गरेर काम गर्दा

32	脚立を使って高い場所を清掃する時に転落することもあります。(きやたつをつかってたかいばしよをせいそうするときにてんらくすることもあります。)	There are also cases of falling when cleaning high places using a stepladder.	भर्याङ्ग प्रयोग गरेर अग्लो ठाउँ सफा गर्दा खस्ने अवस्थाहरू पनि हुन्छन्।
33	脚立は正しく使うようにしましょう。(きやたつはただしくつかうようにしましょう。)	Let's use stepladders correctly.	भर्याङ्ग सही तरिकाले प्रयोग गरौं।
34	電気機械を使う時(でんききかいをつかうとき)	When using electrical machinery	विद्युतीय मेसिन प्रयोग गर्दा
35	ポリッシャーを濡れた手で動かすと感電することがあります。(ぼりっしやーをぬれたてでうごかすとかんでんすることがあります。)	You may get an electric shock if you operate a polisher with wet hands.	भिजेको हातले पोलिसर चलाउँदा करेन्ट लाग्न सक्छ।
36	また、機械に不具合があると思わぬ事故につながりますので、(また、きかいにふぐあいがあるとおもわぬじこにつながりますので、)	Also, if there is a malfunction in the machine, it can lead to unexpected accidents, so...	साथै, यदि मेसिनमा खराबी छ भने, यसले अप्रत्याशित दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ, त्यसैले...
37	使用前後は点検しましょう。(しょうぜんごはてんけんしましょう。)	Let's inspect it before and after use.	प्रयोग गर्नु अघि र पछि यसको निरीक्षण गरौं।
38	洗剤を使う時(せんざいをつかうとき)	When using detergent	डिटर्जेन्ट प्रयोग गर्दा
39	塩素系と酸性の洗剤を混ぜると、中毒を起こすことがあるので絶対に行ってはいけません。(えんそけいとさんせいのせんざいをまぜると、ちゅうどくをおこすことがあるのでぜったいにおこなってはいけません。)	Mixing chlorine-based and acidic detergents can cause poisoning, so you must never do it.	क्लो린-आधारित र एसिडिक डिटर्जेन्टहरू मिसाउँदा विषाक्तता हुन सक्छ, त्यसैले यो कहिल्यै गर्नु हुँदैन।

40	運搬車を使う時 (うんぱんし ゃをつかうとき)	When using a transport vehicle/cart	ढुवानी गाडी/ठेला प्रयोग गर्दा
41	運搬中にお客様とぶつから ないよう周りをみて移動し ましょう。(うんぱんちゅう におきやくさまとぶつから ないようまわりをみていど うしましょう。)	Look around and move so as not to bump into customers during transport.	ढुवानी गर्दा ग्राहकहरूसँग नठोक्किने गरी वरपर हेरेर सर्नुहोस्।
42	ごみを扱う時 (ごみをあつか うとき)	When handling garbage	फोहोर व्यवस्थापन गर्दा
43	病院以外のビルであって も、ガラスや在宅医療用の 使用済みの注射針が落ちて いることがあります。(びよ ういんいがいのびるであっ ても、がらすやざいたくい りょうようのしょうずみの ちゅうしゃばりがおちてい ることがあります。)	Even in buildings other than hospitals, there may be glass or used hypodermic needles for home medical care.	अस्पताल बाहेकका भवनहरूमा पनि, सिसा वा घरमै गरिने चिकित्सा उपचारका लागि प्रयोग गरिएका सुईहरू खसेका हुन सक्छन्।
44	注射針が落ちていたら、ガ ムテープやトングで取り、 責任者に報告しましょう。 (ちゅうしゃばりがおちてい たら、がむてーぷやとんぐ でとり、せきにんしゃにほ うこくしましょう。)	If a hypodermic needle is found, remove it with duct tape or tongs and report to the person in charge.	यदि सुई भेटियो भने, डक्ट टेप वा चिम्टाले हटाउनुहोस् र जिम्मेवार व्यक्तिलाई प्रतिवेदन दिनुहोस्।

**Page 33 (床面清掃 - Floor Surface Cleaning)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	床面清掃 (ゆかめんせいそ う)	Floor surface cleaning	भुइँ सतहको सरसफाइ
2	床面清掃まかせてくださ い!! (ゆかめんせいそうま かせてください!!)	Leave floor cleaning to me!!	भुइँ सफा गर्ने काम मलाई छोड्नुहोस्!!

3	マイさんちょっと待った！！(まいさんちょっとまった！！)	Mai-san, wait a moment!!	माई-सान, एकैछिन पर्खनुहोस्!!
4	床面清掃といえばポリッシャーですね！(ゆかめんせいそうといえばぼりっしゃーですね！)	Speaking of floor cleaning, it's a polisher, right!	भुइँ सफा गर्ने कुरा गर्दा, यो पोलिसर हो, होइन त!
5	床材と汚れに合った清掃方法を選ばないと(ゆかざいとよごれにあったせいそうほうほうをえらばないと)	If you don't choose a cleaning method suitable for the flooring material and dirt	यदि तपाईंले भुइँको सामग्री र फोहोरको लागि उपयुक्त सरसफाइ विधि छनोट गर्नुभएन भने
6	いけないんだよ(いけないんだよ)	(You) must not / (It's) not good	हुँदैन / राम्रो होइन
7	ビルクリーニングの5原則(びるくりーにんぐのごげんそく)	5 Principles of Building Cleaning	भवन सरसफाइका ५ सिद्धान्तहरू
8	いろんな場所のいろんな汚れ(いろうんなばしょのいろうんなよごれ)	Various dirt in various places	विभिन्न ठाउँका विभिन्न फोहोरहरू
9	ビニル系の床(びにるけいのゆか)	Vinyl type floor	भिनाइल प्रकारको भुइँ
10	廊下・エントランスの床(ろうか・えんとらんすのゆか)	Corridor / Entrance floor	करिडोर / प्रवेशद्वारको भुइँ
11	水アカ(みずあか)	Water stains / Limescale	पानीको दाग / चुनाको दाग
12	ヒールマーク(ひーるまーく)	Heel mark	हिलको दाग
13	土砂・ホコリ(どしゃ・ほこり)	Earth and sand / Dust	माटो र बालुवा / धूलो
14	日焼け・家具の跡(ひやけ・かぐのあと)	Sunburn / Furniture marks	घामले उढेको / फर्निचरको दाग
15	カビ(かび)	Mold / Fungus	दुसी
16	カーペットの床(かーぺっとのゆか)	Carpeted floor	कार्पेट बिछ्याइएको भुइँ



32	カーペット床材 (カーペっと ゆかざい)	Carpet flooring	कार्पेट भुईँ
33	タイルカーペット、じゅう たん (たいるカーペっと、じ ゅうたん)	Carpet tiles, Carpet (rug)	कार्पेट टायल, गलैँचा
34	その他 (そのた)	Others	अन्य
35	塗り床、たたみ (ぬりゆか、 たたみ)	Coated floor, Tatami mat	लेप लगाइएको भुईँ, तातामी म्याट
36	いろいろな床材があるのです ね! (いろいろなゆかざいがある のですね!)	There are various types of flooring, aren't there!	विभिन्न प्रकारका भुईँहरू हुन्छन्, होइन त!
37	① 建材の知識 (① けんざい のちしき)	① Knowledge of building materials	① निर्माण सामग्रीको ज्ञान
38	汚れも大きくこの5種類に 分類できるんだよ (よごれも おおきくこのごしゅるいに ぶんるいできるんだよ)	Dirt can also be broadly classified into these 5 types.	फोहोरलाई पनि मोटामोटी रूपमा यी ५ प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।
39	無機質の汚れ (むきしつによ ごれ)	Inorganic dirt	अकार्बनिक फोहोर
40	ホコリ (土、綿)、灰など (ほ こり (つち、めん)、はいな ど)	Dust (earth, cotton), Ash, etc.	धूलो (माटो, कपास), खरानी आदि
41	水溶性 (すいようせい)	Water-soluble	पानीमा घुलनशील
42	染み、飲み物など (しみ、の みものなど)	Stains, Drinks, etc.	दाग, पेय पदार्थ आदि
43	油溶性 (ゆようせい)	Oil-soluble	तेलमा घुलनशील
44	ヒールマーク、皮脂など (ひ ーるまーく、ひしなど)	Heel marks, Sebum, etc.	हिलको दाग, छालाको तेल आदि
45	感染性の汚れ (かんせんせい のよごれ)	Infectious dirt	संक्रामक फोहोर
46	カビ、ダニなど (かび、だに など)	Mold, Mites, etc.	ढुसी, जुम्रा (माइट) आदि
47	その他 (そのた)	Others	अन्य
48	サビ、日焼けなど (さび、ひ やけなど)	Rust, Sunburn, etc.	खिया, घामले डढेको आदि

49	その他の日焼けなどは清掃では落ちないですね(そのたのひやけなどはせいそうではおちないですね)	Other things like sunburn don't come off with cleaning, do they?	घामले डढेको जस्ता अन्य चीजहरू सरसफाइले हट्दैनन्, होइन त?
50	②汚れの知識(②よごれのちしき)	② Knowledge of dirt	② फोहोरको ज्ञान

**Page 34 (液性による洗剤の用途 - Uses of Detergents Based on Liquid Properties / 汚れの落ちるメカニズム - Mechanism of Dirt Removal / 業務用の洗剤 - Commercial Detergents)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	液性による洗剤の用途(えきせいによるせんざいのようと)	Uses of detergents based on liquid properties (pH)	तरल गुण (pH) मा आधारित डिटरजेन्टको प्रयोग
2	pH (ペーはー)	pH	pH
3	酸性(さんせい)	Acidic	अम्लीय
4	酸性トイレクリーナー(さんせいといれくりなー)	Acidic toilet cleaner	अम्लीय शौचालय क्लिनर
5	鉄サビ落とし(てつさびおとし)	Iron rust remover	फलामको खिया हटाउने
6	弱酸性(じゃくさんせい)	Weakly acidic	कमजोर अम्लीय
7	浴室用洗剤(よくしつようせんざい)	Bathroom detergent	बाथरूम डिटरजेन्ट
8	中性(ちゅうせい)	Neutral	तटस्थ
9	床用中性洗剤(ゆかようちゅうせいせんざい)	Neutral floor detergent	तटस्थ भुइँ डिटरजेन्ट
10	中性トイレクリーナー(ちゅうせいといれくりなー)	Neutral toilet cleaner	तटस्थ शौचालय क्लिनर
11	カーペット洗剤(かーぺっとせんざい)	Carpet detergent	कार्पेट डिटरजेन्ट
12	手洗い用洗剤(てあらいようせんざい)	Hand wash detergent	हात धुने डिटरजेन्ट

13	表面洗剤 (ひょうめんせんじょうざい)	Surface cleaning agent	सतह सफा गर्ने एजेन्ट
14	一般住宅用洗剤 (いっぱんじゅうたくようせんざい)	General household detergent	सामान्य घरायसी डिटर्जेन्ट
15	弱アルカリ性 (じゃくあるかりせい)	Weakly alkaline	कमजोर क्षारीय
16	アルカリ性トイレクリーナー (あるかりせいといれくりーなー)	Alkaline toilet cleaner	क्षारीय शौचालय क्लिन्जर
17	ハクリ剤 (はくりざい)	Stripping agent (e.g., for wax)	हटाउने एजेन्ट (जस्तै, मेनको लागि)
18	換気扇用洗剤 (かんきせんようせんざい)	Exhaust fan detergent	एक्जस्ट फ्यान डिटर्जेन्ट
19	カビ取り剤 (かびとりざい)	Mold remover	ढुसी हटाउने
20	アルカリ性 (あるかりせい)	Alkaline	क्षारीय
21	浴室用洗剤 (よくしつようせんざい)	Bathroom detergent (can be alkaline)	बाथरूम डिटर्जेन्ट (क्षारीय हुन सक्छ)
22	ガスレンジ用洗剤 (がすれんじようせんざい)	Gas stove detergent	ग्यास चुल्हो डिटर्जेन्ट
23	塩素系漂白剤 (えんそけいひょうはくざい)	Chlorine-based bleach	क्लोरीन-आधारित ब्लिच
24	洗剤はとても危険だから取り扱い注意だよ! (せんざいはとてもきけんだから取り扱いちゅういだよ!)	Detergents are very dangerous, so handle with care!	डिटर्जेन्टहरू धेरै खतरनाक हुन्छन्, त्यसैले सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुहोस्!
25	使用の際は必ず種類を確認してね (しょうのさいはかならずしゅるいをかくにんしてね)	Always check the type when using.	प्रयोग गर्दा सधैं प्रकार जाँच गर्नुहोस्।
26	③ 洗剤の知識 (③ せんざいのちしき)	③ Knowledge of detergents	③ डिटर्जेन्टको ज्ञान
27	汚れの落ちるメカニズム (よごれのおちるめかにずむ)	Mechanism of dirt removal	फोहोर हट्ने प्रक्रिया

28	洗剤は汚れに浸透して分解することで (せんざいはよごれにしんとうしてぶんかいすることで)	Detergents penetrate dirt and break it down, thereby...	डिटर्जेन्टहरू फोहोरमा छिरेर त्यसलाई टुक्राउँछन्, जसले गर्दा...
29	汚れを落としているんだよ (よごれをおとしているんだよ)	(they) are removing dirt.	(तिनीहरूले) फोहोर हटाइरहेका छन्।
30	界面活性剤 (かいめんかっせいざい)	Surfactant	सर्फेक्टन्ट
31	親水基 (しんすいき)	Hydrophilic group	हाइड्रोफिलिक समूह (पानी मन पराउने)
32	疎水基 (そすいき)	Hydrophobic group	हाइड्रोफोबिक समूह (पानी मन नपराउने)
33	汚れを浮かす (よごれをうかす)	To lift dirt / To make dirt float	फोहोर उचाल्नु / फोहोरलाई तैराउनु
34	汚れ (よごれ)	Dirt	फोहोर
35	浸透 (しんとう)	Penetration	प्रवेश
36	分離 (ぶんり)	Separation	पृथकीकरण
37	業務用の洗剤は危険だから必ず手袋を着用すること！ (ぎょうむようのせんざいはきけんだからかならずてぶくろをちやくようすること！)	Commercial detergents are dangerous, so always wear gloves!	व्यावसायिक डिटर्जेन्टहरू खतरनाक हुन्छन्, त्यसैले सधैं पञ्जा लगाउनुहोस्!
38	洗剤が目に入ったときや誤飲したときは (せんざいがめにはいったときやごいんしたときは)	If detergent gets in your eyes or if you accidentally swallow it	यदि डिटर्जेन्ट आँखामा पर्यो वा गल्तीले निल्नुभयो भने
39	すぐに病院へ行くこと！ (すぐにびょういんへいくこと！)	Go to the hospital immediately!	तुरुन्तै अस्पताल जानुहोस्!
40	作業動線の基本 (さぎょうどうせんのきほん)	Basics of work flow lines	कार्य प्रवाह मार्गका आधारभूत कुराहरू
41	上から下 (うえからした)	From top to bottom	माथिबाट तल
42	奥から手前 (おくからてまえ)	From back to front	पछाडिबाट अगाडि

43	狭い所から広い所へ (せまいところからひろいところへ)	From narrow places to wide places	साँघुरो ठाउँबाट फराकिलो ठाउँतिर
44	汚れの少ない所から汚れの多い所へ (よごれのすくないところからよごれのおおいところへ)	From places with less dirt to places with more dirt	कम फोहोर भएको ठाउँबाट धेरै फोहोर भएको ठाउँतिर
45	利用者の位置で確認 (りようしゃのいちでかくにん)	Check at the user's position	प्रयोगकर्ताको स्थानमा जाँच गर्नुहोस्
46	作業にはいくつか基本的な進め方があるんだよ (さぎょうにはいくつかきほんてきなすすめかたがあるんだよ)	There are several basic ways to proceed with work.	काम अगाडि बढाउने केही आधारभूत तरिकाहरू छन्।
47	④作業方法の知識 (④さぎょうほうほうのうちしき)	④ Knowledge of work methods	④ कार्य विधिको ज्ञान
48	床材等を汚れから守りキレイを維持するために (ゆかざいとをよごれからまもりきれいをいじするために)	To protect flooring materials, etc., from dirt and maintain cleanliness	भुइँका सामग्रीहरू आदिलाई फोहोरबाट बचाउन र सफापन कायम राख्नु
49	床維持剤を塗布するなど予防策も必要なんだよ (ゆかいじざいをふするなどよぼうさくもひつようなんだよ)	Preventive measures such as applying floor maintenance agents are also necessary.	भुइँ मर्मतसम्भार एजेन्टहरू लगाउने जस्ता रोकथामका उपायहरू पनि आवश्यक छन्।
50	床維持剤の種類 (ゆかいじざいのしゅるい)	Types of floor maintenance agents	भुइँ मर्मतसम्भार एजेन्टहरूका प्रकारहरू
51	樹脂ワックス (じゅしわックス)	Resin wax	रेजिन मैन (वाक्स)
52	ウレタン系、アクリル系 (うれたんけい、あくりるけい)	Urethane type, Acrylic type	युरेथेन प्रकार, एक्रिलिक प्रकार
53	水性ワックス (すいせいわックス)	Water-based wax	पानी-आधारित मैन (वाक्स)
54	ロウが主成分 (ろうがしゅせいぶん)	Wax is the main component	मैन मुख्य घटक हो
55	乳化性ワックス (にゅうかせいわックス)	Emulsion wax	इमल्सन मैन (वाक्स)

56	ロウ、合成樹脂 (ろう、ごうせいじゅし)	Wax, Synthetic resin	मैन, कृत्रिम रेजिन
57	⑤ 予防策の知識 (⑤ よぼうさくのちしき)	⑤ Knowledge of preventive measures	⑤ रोकथामका उपायहरूको ज्ञान

**Page 35 (ポリッシャー - Polisher)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	ポリッシャー	Polisher	पोलिसर
2	ビニル系の床面清掃で使用 する資器材だよ (びにるけい のゆかめんせいそうでしよ うするしきざいだよ)	This is equipment used for cleaning vinyl-type floor surfaces.	यो भिनाइल प्रकारको भुईँ सतह सफा गर्न प्रयोग हुने उपकरण हो।
3	ここではポリッシャーの使 い方を説明するね (ここでは ぼりっしやるのつかいかた をせつめいするね)	Here, I'll explain how to use the polisher.	यहाँ, म पोलिसर कसरी प्रयोग गर्ने भनेर व्याख्या गर्नेछु।
4	汚水取り (おすいとり)	Dirty water removal (tool)	फोहोर पानी हटाउने (औजार)
5	バケツ (ばけつ)	Bucket	बाल्टिन
6	ポリッシャー (ぼりっしや ー)	Polisher	पोलिसर
7	送風機 (そうふうき)	Blower / Fan	ब्लोअर / पंखा
8	タオル (たおる)	Towel	तौलिया
9	モップ (もっぷ)	Mop	मप (पोछा)
10	パッド (ぱっど)	Pad (for polisher)	प्याड (पोलिसरको लागि)
11	ダストクロス型モップ (だす とくろすがたもっぷ)	Dust cloth type mop	धूलो पुछने कपडा प्रकारको मप
12	漏電・過電流防止装置 (ろう でん・かでんりゅうぼうし そうち)	Earth leakage / Overcurrent prevention device	अर्थ लिकेज / ओभरकरेन्ट रोकथाम उपकरण
13	養生マット (ようじょうまっ と)	Protective mat	सुरक्षात्मक म्याट
14	ワックス用モップ (わっくす ようもっぷ)	Mop for wax	मैन (वाक्स) को लागि मप
15	床面清掃の流れ (ゆかめんせ いそうのながれ)	Flow of floor surface cleaning	भुईँ सतह सफा गर्ने प्रवाह

16	①除塵 (①じょじん)	① Dust removal	① धूलो हटाउने
17	②床面清掃 (②ゆかめんせいそう)	② Floor surface cleaning	② भुइँ सतह सफा गर्ने
18	③汚水回収、水拭き (③おすいかいしゅう、みずぶき)	③ Dirty water collection, Wet wiping	③ फोहोर पानी संकलन, भिजेकोले पुछने
19	④床維持剤塗布 (④ゆかいじざいとぶ)	④ Application of floor maintenance agent	④ भुइँ मर्मतसम्भार एजेन्ट लगाउने
20	フロアスクイジー (ふろあすくいじー)	Floor squeegee	भुइँ स्किजी
21	アルカリ性洗剤 (あるかりせいせんざい)	Alkaline detergent	क्षारीय डिटरजेंट
22	樹脂ワックス (じゅしわックス)	Resin wax	रेजिन मैन (वाक्स)
23	フロアサイン (ふろあさいん)	Floor sign	भुइँको चिन्ह
24	床面清掃で使用する資器材 (ゆかめんせいそうでしようするしざざい)	Equipment used for floor surface cleaning	भुइँ सतह सफा गर्न प्रयोग हुने उपकरण
25	資器材は養生マットの上におこう (しきざいはようじょうまつのうえにおこう)	Let's place the equipment on the protective mat.	उपकरणलाई सुरक्षात्मक म्याटमा राखौं।
26	歩行動線 (ほこうどうせん)	Walking route / Path	हिँड्ने बाटो
27	直接床に資器材を置いてはいけなからね (ちよくせつゆかにしきざいをおいてはいけなからね)	Because you must not place equipment directly on the floor.	किनभने तपाईंले उपकरण सीधै भुइँमा राख्नु हुँदैन।
28	キズや汚れ (きずやよごれ)	Scratches and dirt	कोतरिएको र फोहोर
29	ポリッシャーを移動させたら (ぼりっしやーをいどうさせたら)	When you move the polisher	जब तपाईंले पोलिसर सार्नुहुन्छ
30	コンセントの近くへコードを置こう (こんせんとちかくへコードをおこう)	Let's place the cord near the outlet.	तारलाई आउटलेट नजिक राखौं।

31	動作確認とパッドを装着するために(どうさかくにんとぱどをそうちやくするために)	To check operation and attach the pad	सञ्चालन जाँच गर्न र प्याड लगाउन
32	ポリッシャーを寝かせよう(ぼりっしゃーをねかせよう)	Let's lay the polisher down.	पोलिसरलाई सुताऔं।
33	スタンド(すたんど)	Stand (of the polisher)	स्ट्यान्ड (पोलिसरको)
34	このときスタンドを出してから(このときすたんどをだしてから)	At this time, after putting out the stand	यस समयमा, स्ट्यान्ड निकालेपछि
35	ストッパーボタンを押す(すとっぱーぼたんをおす)	Press the stopper button	स्टपर बटन थिच्नुहोस्
36	タイヤを足で固定して倒すんだよ(たいやをあしでこていしてたおすんだよ)	Secure the tires with your feet and tilt it down.	टायरलाई खुट्टाले स्थिर पारेर तल ढल्काउनुहोस्।
37	次はコンセントにさした電流遮断器にプラグをつないで(つぎはこんせんとさしたでんりゅうしゃだんきにぶらぐをつないで)	Next, connect the plug to the circuit breaker that is plugged into the outlet.	अर्को, आउटलेटमा जोडिएको सर्किट ब्रेकरमा प्लग जोड्नुहोस्।
38	漏電・過電流防止装置 (P.82) (ろうでん・かでんりゅうぼうしそうちびーはちじゅうに)	Earth leakage / Overcurrent prevention device (P.82)	अर्थ लिकेज / ओभरकरेन्ट रोकथाम उपकरण (पृ.८२)
39	左右のレバーを握りポリッシャーが動作することを確認しよう(さゆうのればーをにぎりぼりっしゃーがどうさすることをかくにんしよう)	Grip the left and right levers and confirm that the polisher operates.	बायाँ र दायाँ लिभर समातेर पोलिसर चल्छ कि चल्दैन भनी पुष्टि गर्नुहोस्।
40	軸の回転(右レバー)(じくのかいてんみぎればー)	Rotation of the shaft (Right lever)	शाफ्टको घुमाइ (दायाँ लिभर)
41	洗剤の散布(左レバー)(せんざいのさんぷひだりればー)	Spreading of detergent (Left lever)	डिटर्जेन्ट छर्ने (बायाँ लिभर)

42	パッド台にフロアパッドを付けてポリッシャーへ装着 (ぱっどだいにふろあぱっどをつけてぼりっしやへそうちやく)	Attach the floor pad to the pad holder and attach it to the polisher.	प्याड होल्डरमा भुईँ प्याड लगाएर पोलिसरमा जोडनुहोस्।
43	フロアパッド (ふろあぱっど)	Floor pad	भुईँ प्याड
44	圧着 (あっちゃく)	Crimping / Press-fitting	थिचेर जोड्ने
45	パッド台 (ぱっどだい)	Pad holder	प्याड होल्डर
46	凸凹を合わせる (でこぼこをあわせる)	Align the uneven parts / Match protrusions and indentations	उठेको र बसेको भाग मिलाउनुहोस् / उठेको र खोपिल्टो भाग मिलाउनुहोस्
47	パッドを回転させて固定する (ぱっどをかいてんさせてこていする)	Rotate the pad to secure it.	प्याडलाई घुमाएर स्थिर पार्नुहोस्।

**Page 36 (ポリッシャー - Polisher - Continued)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	ポリッシャーを起こして (ぼりっしやをおこして)	Lift the polisher up / Stand the polisher up	पोलिसर उठाउनुहोस् / पोलिसरलाई ठाडो पार्नुहोस्
2	ハンドル位置を調整しよう (はन्दるいちをちょうせいしよう)	Let's adjust the handle position.	हान्डलको स्थान मिलाऔं।
3	スタンドを収納する (すたんどをしゅうのうする)	Store the stand / Retract the stand	स्ट्यान्ड भण्डारण गर्नुहोस् / स्ट्यान्ड खुम्च्याउनुहोस्
4	タイヤを固定する (たいやをこていする)	Secure the tires	टायर स्थिर पार्नुहोस्
5	フットペダル (ふつとペだる)	Foot pedal	खुट्टाले थिच्ने पेडल
6	タイヤを持ち上げる (たいやをもちあげる)	Lift the tires	टायर उठाउनुहोस्
7	タイヤはハンドル位置調整の後に上げる (たいやははन्दるいちちょうせいのあとにあげる)	Lift the tires after adjusting the handle position.	हान्डलको स्थान मिलाएपछि टायर उठाउनुहोस्।
8	セーフティロックを押し込みながら (せーふていろっくをおしこみながら)	While pressing the safety lock	सुरक्षा लक थिच्दै

9	右レバーを握ると (みぎればーをにぎると)	When you grip the right lever	जब तपाईंले दायाँ लिभर समातुहुन्छ
10	セーフティロック (せーふていろっく)	Safety lock	सुरक्षा लक
11	うわーっ！勝手に動きまわる！！ (うわーっ！かってにうごきまわる！！)	Whoa! It's moving around on its own!!	वाह! यो आफैं यताउता चलिरहेको छ!!
12	マイさん落ち着いて！！ (まいさんおちついて！！)	Mai-san, calm down!!	माई-सान, शान्त हुनुहोस्!!
13	ハンドルを上下させて (はんだるをじょうげさせて)	Move the handle up and down	ह्यान्डललाई माथि-तल सार्नुहोस्
14	パッドが水平になるように調整して！ (ぱどがすいへいになるようにちょうせいして！)	Adjust it so the pad is horizontal!	प्याड समथर हुने गरी मिलाउनुहोस्!
15	止まった！！ (とまった！！)	It stopped!!	यो रोकियो!!
16	パッドを水平にする (ぱどをすいへいにする)	Make the pad horizontal	प्याडलाई समथर बनाउनुहोस्
17	マイさんハンドルを少し上げてみて (まいさんはんだるをすこしあげてみて)	Mai-san, try lifting the handle a little.	माई-सान, ह्यान्डल थोरै उठाएर हेर्नुहोस्।
18	右に進んだ！ (みぎにすすんだ！)	It moved to the right!	यो दायाँतिर सर्यो!
19	はいっ (はいっ)	Yes	हो
20	次はハンドルを少し下げてみて (つぎははんだるをすこしさがてみて)	Next, try lowering the handle a little.	अर्को, ह्यान्डल थोरै तल झारेर हेर्नुहोस्।
21	おお！！左に進む！ (おお！！ひだりにすすむ！)	Oh!! It moves to the left!	ओहो!! यो बायाँतिर सर्छ!

Page 37 (ポリッシャー - Polisher - Continued)

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
------	-------------------	---------	-----------------

1	あと本体を左右に傾けると (あとほんたいをさゆうにかたむけると)	Also, if you tilt the main body left or right	साथे, यदि तपाईंले मुख्य भागलाई बायाँ वा दायाँ ढल्काउनुभयो भने
2	前後へ移動するんだ (ぜんごへいどうするんだ)	(it) moves forward and backward.	(यो) अगाडि र पछाडि सर्छ।
3	すごい! 前後に動く (すごい! ぜんごにうごく)	Amazing! It moves forward and backward.	गजब! यो अगाडि र पछाडि चल्छ।
4	①前進 (左へ傾ける) (①ぜんしん ひだりへかたむける)	① Forward (Tilt to the left)	① अगाडि (बायाँतिर ढल्काउनुहोस्)
5	②後退 (右へ傾ける) (②こうたい みぎへかたむける)	② Backward (Tilt to the right)	② पछाडि (दायाँतिर ढल्काउनुहोस्)
6	このようにポリッシャーは力を入れずに (このようにポリッシャーはちからをいれずに)	In this way, the polisher, without applying force	यसरी, पोलिसर, बल नलगाईकन
7	ハンドル操作で移動させるんだ (はんだるそうさでいどうさせるんだ)	is moved by handle operation.	ह्यान्डल सञ्चालनद्वारा सारिन्छ।
8	まかせてください! (まかせてください!)	Leave it to me!	मलाई छोडनुहोस्!
9	はじめは外周に洗剤をまきながら (はじめはがいしゅうにせんざいをまきながら)	At first, while spreading detergent on the outer periphery	सुरुमा, बाहिरी परिधिमा डिटर्जेन्ट छर्दै
10	反時計回りに清掃しよう (はんとけいまわりにせいそうしよう)	Let's clean counterclockwise.	घडीको विपरीत दिशामा सफा गरौं।
11	慎重に作業しよう (しんちょうにきぎょうしよう)	Let's work carefully.	सावधानीपूर्वक काम गरौं।
12	幅木や家具にぶつけないように注意! (はばきやかぐにぶつけないようにちゅうい!)	Be careful not to hit baseboards or furniture!	बेस बोर्ड वा फर्निचरमा नठोक्किने गरी होसियार हुनुहोस्!

13	壁際は右から左へ移動すると (かべぎわはみぎからひだりへいどうすると)	When moving along the wall from right to left	भित्ताको छेउमा दायाँबाट बायाँ सर्दा
14	壁や幅木を汚さないんだよ (かべやはばきをよごさないんだよ)	(you) don't dirty the wall or baseboard.	तपाईंले भित्ता वा बेस बोर्ड फोहोर पार्नुहुन्न।
15	汚れが内側へ入り込む (よごれがうちがわへはいりこむ)	Dirt gets inside.	फोहोर भित्र पस्छ।
16	反時計回り (はんとけいまわり)	Counterclockwise	घडीको विपरीत दिशा
17	電源から一番遠いところから (でんげんからいちばんとおいところから)	From the place farthest from the power source	बिजुलीको स्रोतबाट सबैभन्दा टाढाको ठाउँबाट
18	電源側へ下がりながら中央を清掃していこう (でんげんがわへさがりながらちゅうおうをせいそうしていこう)	Let's clean the center while moving down towards the power source side.	बिजुलीको स्रोततिर तल सर्दै बीचको भाग सफा गरौं।
19	コードを壁際に這わせる (コードをかべぎわにはわせる)	Run the cord along the wall.	तारलाई भित्ताको छेउमा लैजानुहोस्।
20	電源 (でんげん)	Power source	बिजुलीको स्रोत
21	進行方向 (しんこうほうこう)	Direction of movement	हिँड्ने दिशा
22	初心者はパッドの一部に圧をかけてしまうことがある (しょしんしゃはぱっどいちぶにあつをかけてしまうことがある)	Beginners may sometimes apply pressure to a part of the pad.	नयाँ सिक्नेहरूले कहिलेकाहीं प्याडको एक भागमा दबाव दिन सक्छन्।
23	均等に圧がかかるようにパッドを水平に調整しよう (きんとうにあつがかかるようにぱっどをすいへいにちょうせいしよう)	Adjust the pad horizontally so that pressure is applied evenly.	दबाव समान रूपमा लाग्ने गरी प्याडलाई समथर रूपमा मिलाउनुहोस्।

24	パッドの一部に圧がかかる (ぱっどいちぶにあつがかる)	Pressure is applied to a part of the pad.	प्याडको एक भागमा दबाब लाग्छ।
25	パッド幅を1/3程重ねるように清掃していこうね (ぱっどはばをさんぶんのいちほどかさねるようにせいそうしていこうね)	Let's clean by overlapping the pad width by about 1/3.	प्याडको चौडाइ लगभग १/३ भाग एकअर्कामाथि पर्ने गरी सफा गरौं।
26	パッド幅を重ねる (ぱっどはばをかさねる)	Overlap the pad width.	प्याडको चौडाइ एकअर्कामाथि पार्नुहोस्।

**Page 38 (ポリッシャー - Polisher - Continued)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	移動のときはコードを踏んだり (いどうのときはコードをふんだり)	When moving, stepping on the cord	सर्दा, तार कुल्चिनु
2	巻き込まないように気をつけて (まきこまないようにきをつけて)	Be careful not to get it entangled.	नअल्झिने गरी होसियार हुनुहोस्।
3	コードを左手でさばきながら移動しよう (コードをひだりてでさばきながらいどうしよう)	Let's move while managing the cord with your left hand.	बायाँ हातले तार मिलाउँदै सर्नुहोस्।
4	ポリッシャーが進むスペースを確保する (ポリッシャーがすすむスペースをかくほする)	Secure space for the polisher to advance.	पोलिसर अगाडि बढ्नको लागि ठाउँ सुरक्षित गर्नुहोस्।
5	コードが余ってきたら危険なので巻き取っておこうね (コードがあまってきたらきけんなのでまきとっておこうね)	If the cord becomes too long, it's dangerous, so let's wind it up.	यदि तार धेरै लामो भयो भने, यो खतरनाक हुन्छ, त्यसैले यसलाई बेरौं।
6	広い場所や家具の移動が必要な場合は (ひろいばしょや)	In wide places or when moving furniture is necessary	फराकिलो ठाउँमा वा फर्निचर सार्नुपर्ने अवस्थामा

	かぐのいどうがひつような ばあいは)		
7	作業範囲を分割して効率的 に清掃しよう (さぎょうはん いをぶんかつしてこうりつ てきにせいそうしよう)	Divide the work area and clean efficiently.	कार्य क्षेत्र विभाजन गरेर प्रभावकारी रूपमा सफा गरौं।
8	家具を移動させて作業スペ ースを確保 (かぐをいどうさ せてさぎょうすぺーすをか くほ)	Move furniture to secure work space.	फर्निचर सारेर काम गर्ने ठाउँ सुरक्षित गर्नुहोस्।
9	清掃後はタイヤを下ろして から (せいそうごはたいやを おろしてから)	After cleaning, lower the tires.	सफा गरिसकेपछि, टायर तल झार्नुहोस्।
10	タイヤを足で固定してポリ ッシャーを寝かせよう (たい やをあしでこていしてぽりっ しゃーをねかせよう)	Secure the tires with your feet and lay the polisher down.	टायरलाई खुट्टाले स्थिर पारेर पोलिसरलाई सुताऔं।
11	養生マット (ようじょうまっ と)	Protective mat	सुरक्षात्मक म्याट
12	スタンドを立てる (すたんど をたてる)	Put up the stand.	स्ट्यान्ड खडा गर्नुहोस्।
13	ハンドルを垂直に戻し (はん どるをすいちょくにもどし)	Return the handle to a vertical position.	ह्यान्डललाई ठाडो स्थितिमा फर्काउनुहोस्।
14	パッドを外す前に電源から プラグを抜こう (ぱっどをは ずすまえにでんげんからぷ らぐをぬこう)	Before removing the pad, unplug it from the power source.	प्याड हटाउनु अघि, बिजुलीको स्रोतबाट प्लग निकाल्नुहोस्।
15	プラグを持つ (ぷらぐをも つ)	Hold the plug.	प्लग समात्नुहोस्।
16	コードを引っ張ってはいけ ない!! (こーどをひっぱっ てはいけない!!)	Don't pull the cord!!	तार नतान्नुहोस्!!

17	次はフロアパッドを外して (つぎはふるあぱどをはずして)	Next, remove the floor pad.	अर्को, भुईँ प्याड हटाउनुहोस्।
18	汚水をたらさないように回収しよう (おすいをたらさないようにかいしゅうしよう)	Let's collect the dirty water so it doesn't drip.	फोहोर पानी नचुहिने गरी संकलन गरौं।
19	タオルで汚水を受ける (たおるでおすいをうける)	Catch dirty water with a towel.	तौलियाले फोहोर पानी थाप्नुहोस्।

**Page 39 (ガラス清掃 - Glass Cleaning)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	ガラス清掃 (がらすせいそう)	Glass cleaning	सिसा सरसफाइ
2	パッド台はマイナストライバーを使うとかんたんに外せるんだよ (ぱどだいはまいなすどらいばーをつかうとかんたんにはずせるんだよ)	The pad holder can be easily removed using a flat-head screwdriver.	प्याड होल्डरलाई फल्याट-हेड स्कू ड्राइभर प्रयोग गरेर सजिलै हटाउन सकिन्छ।
3	①二又部分にドライバーを差し込む (①ふたまたぶぶんにとらいばーをさしこむ)	① Insert a screwdriver into the forked part.	① दुईमुखे भागमा स्कू ड्राइभर घुसाउनुहोस्।
4	②持ち上げる (②もちあげる)	② Lift up.	② माथि उठाउनुहोस्।
5	仕上げに本体をタオルで水拭きしてキレイにしよう (仕上げにほんたいをたおるでみずぶきしてきれいにしよう)	For finishing, wet wipe the main body with a towel to make it clean.	अन्तिम रूप दिनको लागि, मुख्य भागलाई तौलियाले भिजेकोले पुछेर सफा गरौं।
6	タンク (たंक)	Tank	ट्याङ्की
7	タオル (たおる)	Towel	तौलिया
8	本体裏 (ほんたいうら)	Back of the main body	मुख्य भागको पछाडि
9	本体 (ほんたい)	Main body	मुख्य भाग

10	コードもタオルで拭きながら回収しよう (コードもたおるでふきながらかいしゅうしよう)	Let's also collect the cord while wiping it with a towel.	तारलाई पनि तौलियाले पुछ्दै संकलन गरौं।
11	左手でおさえる (ひだりてでおさえる)	Hold with the left hand.	बायाँ हातले समाबुहोस्।
12	足でタイヤを固定する (あしでたいやをこていする)	Secure the tires with your feet.	टायरलाई खुट्टाले स्थिर पार्नुहोस्।
13	資器材を片付けたら作業完了だよ! (しきざいをかたづけたらさぎょうかんりょうだよ!)	Once you've put away the equipment, the work is complete!	उपकरण मिलाएर राखेपछि, काम सकियो!
14	次はガラス清掃にトライしてみよう! (つぎはがらすせいそうにとらいしてみよう!)	Next, let's try glass cleaning!	अर्को, सिसा सफा गर्ने प्रयास गरौं!
15	はいっ (はいっ)	Yes!	हो!
16	タオル用 (たおるよう)	For towel use	तौलियाको लागि
17	シャンプー用バケツ (しゃんぱーようばけつ)	Bucket for squeegee/applicator	स्किजी/एप्लिकेटरको लागि बाल्टिन
18	シャンプー (しゃんぱー)	Squeegee / Applicator (for window cleaning)	स्किजी / एप्लिकेटर (सिसा सफा गर्नको लागि)
19	ウインドスクイジー (ういんどすくゐじー)	Window squeegee	झ्याल स्किजी
20	清掃中 (せいそうちゅう)	Cleaning in progress	सरसफाइ जारी छ
21	ガラス用洗剤 (がらすようせんざい)	Glass detergent	सिसा डिटर्जेन्ट
22	養生マット (ようじょうまっと)	Protective mat	सुरक्षात्मक म्याट
23	フロアサイン (ふろあさいん)	Floor sign	भुइँको चिन्ह
24	ガラス清掃で使用する資器材 (がらすせいそうでしようするしきざい)	Equipment used for glass cleaning	सिसा सफा गर्न प्रयोग हुने उपकरण

25	これはガラス清掃の作業工程だよ (これはがらすせいそうのさぎょうこうていだよ)	This is the work process for glass cleaning.	यो सिसा सफा गर्ने कार्य प्रक्रिया हो।
26	ガラス清掃の作業工程 (がらすせいそうのさぎょうこうてい)	Work process for glass cleaning	सिसा सफा गर्ने कार्य प्रक्रिया
27	①洗剤の塗布 (シャンプ-) (①せんざいのとふ しゃんぱ-)	① Application of detergent (Squeegee/Applicator)	① डिटर्जेन्ट लगाउने (स्किजी/एप्लिकेटर)
28	②汚れの除去 (スクイジー) (②よごれのじょきょすくいジー)	② Removal of dirt (Squeegee)	② फोहोर हटाउने (स्किजी)
29	③水拭き (フレーム、床) (タオル) (③みずぶき ふれ-む、ゆかたおる)	③ Wet wiping (Frame, Floor) (Towel)	③ भिजेकोले पुछने (फ्रेम, भुईँ) (तौलिया)

**Page 40 (ガラス清掃 - Glass Cleaning - Continued)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	まず洗剤を入れたバケツを用意しておく (まずせんざいをいれたばけつをよういしておく)	First, prepare a bucket with detergent in it.	पहिले, डिटर्जेन्ट हालेको बाल्टिन तयार राख्नुहोस्।
2	ガラス用洗剤 (がらすようせんざい)	Glass detergent	सिसा डिटर्जेन्ट
3	シャンプ- (しゃんぱ-)	Squeegee / Applicator	स्किजी / एप्लिकेटर
4	養生マット (ようじょうまつと)	Protective mat	सुरक्षात्मक म्याट
5	シャンプ-全体に洗剤をふくませて (しゃんぱ-ぜんたいにせんざいをふくませて)	Soak the entire squeegee/applicator with detergent.	पूरे स्किजी/एप्लिकेटरलाई डिटर्जेन्टले भिजाउनुहोस्।
6	ガラスの四隅から洗剤を塗布していこう (がらすのよすみからせんざいをとふしていこう)	Let's apply detergent starting from the four corners of the glass.	सिसाको चार कुनाबाट डिटर्जेन्ट लगाउन सुरु गरौं।

7	つづけて中央に塗り残しの ないように塗布するんだ(つ づけてちゅうおうにぬりの こしのないようにとふする んだ)	Continue applying so there are no missed spots in the center.	बीचमा कुनै ठाउँ नछुट्ने गरी लगाउँदै जानुहोस्।
8	はいっ (はいっ)	Yes	हो
9	②汚れの除去 (②よごれの じょきょ)	② Removal of dirt	② फोहोर हटाउने
10	グリップをしっかりとぎる (ぐりっぷをしっかりとぎる)	Grip the handle firmly.	ह्यान्डललाई बलियोसँग समातुहोस्।
11	次はスクイジーとタオルに 持ち替えて(つぎはすくいじ ーとたおるにもちかえて)	Next, switch to holding the squeegee and towel.	अर्को, स्क्विजी र तौलिया समातुहोस्।
12	ガラスの上部に押し当てる (がらすのじょうぶにおしあ てる)	Press against the upper part of the glass.	सिसाको माथिल्लो भागमा थिच्नुहोस्।
13	すこし傾けながらまっすぐ に引き降ろす(すこしかたむ けながらまっすぐにひきお ろす)	Tilt it slightly and pull it straight down.	थोरै छड्के पारेर सोझै तल तान्नुहोस्।
14	角度を固定しながら下から 20cmのところまで一気に 引き降ろすんだ(かくどをこ ていしながらしたからにじ っせんちのところまでいっ きにひきおろすんだ)	While keeping the angle fixed, pull it down all at once to about 20cm from the bottom.	कोणलाई स्थिर राख्दै, तलबाट लगभग २० सेन्टिमिटरसम्म एकै पटकमा तल तान्नुहोस्।
15	一回引くごとにタオルで洗 剤を拭き取らないと(いっか いひくごとにたおるでせん ざいをふきとらないと)	Each time you pull, you must wipe off the detergent with a towel.	हरेक पटक तान्दा, तपाईंले तौलियाले डिटर्जेन्ट पुछनुपर्छ।
16	いけないよ (いけないよ)	(You) must not / (It's) not good	हुँदैन / राम्रो होइन
17	タオルを動かして拭く(たお るをうごかしてふく)	Move the towel and wipe.	तौलिया चलाएर पुछनुहोस्।

18	これを繰り返してガラスの端から端まで(これをくりかえしてがらすのはしからはしまで)	Repeat this from one end of the glass to the other.	यसलाई सिसाको एक छेउबाट अर्को छेउसम्म दोहोर्‍याउनुहोस्।
19	キレイにしていこう(きれいにしていこう)	Let's make it clean.	सफा गरौं।
20	スクイジー幅を1/4程重ねる(すくいジーはばをよんぶんのいちほどかさねる)	Overlap the squeegee width by about 1/4.	स्किजीको चौडाइ लगभग १/४ भाग एकअर्कामाथि पार्नुहोस्।
21	わかりました!(わかりました!)	I understood!	बुझें!
22	20cmほど残す(にじっせんちほどのこす)	Leave about 20cm.	लगभग २० सेन्टिमिटर छोड्नुहोस्।

**Page 41 (ガラス清掃 - Glass Cleaning - Continued)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	次にガラスの下部を横引きして(つぎにがらすのかぶをよこびきして)	Next, pull horizontally across the lower part of the glass.	अर्को, सिसाको तल्लो भागमा तेर्सो तान्नुहोस्।
2	20cmほど残す(にじっせんちほどのこす)	Leave about 20cm.	लगभग २० सेन्टिमिटर छोड्नुहोस्।
3	汚れを床へ落とさないようにタオルで受ける(よごれをゆかへおとさないようにたおるでうける)	Catch dirt with a towel so it doesn't fall onto the floor.	फोहोर भुइँमा नखसोस् भनी तौलियाले थाप्नुहोस्।
4	最後に残った部分を扇型に引くんだ(さいごにのこったぶぶんをおうぎがたにひくんだ)	Finally, pull the remaining part in a fan shape.	अन्त्यमा, बाँकी रहेको भागलाई पंखाको आकारमा तान्नुहोस्।
5	タオルで受ける(たおるでうける)	Catch with a towel.	तौलियाले थाप्नुहोस्।
6	③水拭き(③みずぶき)	③ Wet wiping	③ भिजेकोले पुछ्ने
7	硬く絞ったタオルを用意して(かたくしぼったたおるをよういして)	Prepare a tightly wrung towel.	कडा गरी निचोरेको तौलिया तयार गर्नुहोस्।

8	タオルをフレームの幅に折る (たおるをふれーむのはばにおる)	Fold the towel to the width of the frame.	तौलियालाई फ्रेमको चौडाइमा पट्याउनुहोस्।
9	窓のフレームを拭きあげよう (まどのふれーむをふきあげよう)	Let's wipe up the window frame.	झ्यालको फ्रेम पुछेर सफा गरौं।
10	①～④ごとにタオルを新しい面に折り返す (①～④ごとにたおるをあたらしいめんにおりかえす)	For each ① to ④, refold the towel to a new side.	प्रत्येक ① देखि ④ को लागि, तौलियालाई नयाँ भागमा पुनः पट्याउनुहोस्।
11	ガラスに触れないように (がらすに触れないように)	So as not to touch the glass.	सिसामा नछुने गरी।
12	終わったら洗剤や汚れの拭き残しがないか確認しよう (おわたらせんざいやよごれのふきのこしがないかかくにんしよう)	When finished, let's check if there are any detergent or dirt residues left.	सकिएपछि, डिटरजेन्ट वा फोहोरको अवशेष बाँकी छ कि छैन, जाँच गरौं।
13	汚れが残りやすい (よごれがのこりやすい)	Dirt tends to remain easily.	फोहोर सजिलै बाँकी रहने गर्छ।
14	床をタオルで水拭きして (ゆかをタオルでみずぶきして)	Wet wipe the floor with a towel.	भुइँलाई तौलियाले भिजेकोले पुछनुहोस्।
15	ひと拭きしたらタオルを折り返す (ひとふきしたらたおるをおりかえす)	After one wipe, refold the towel.	एक पटक पुछेपछि, तौलियालाई पुनः पट्याउनुहोस्।
16	資器材の片付けをしたら作業完了だよ (しきざいのかたづけをしたらさぎょうかんりょうだよ)	Once you've put away the equipment, the work is complete!	उपकरण मिलाएर राखेपछि, काम सकियो!
17	ケイ先輩お疲れ様でした! (けいせんぱいおつかれさまでした!)	Kei-senpai, thank you for your hard work!	केई-सिनियर, तपाईंको कडा परिश्रमको लागि धन्यवाद!

Page 42 (ビルクリーニングに使用する資器材リスト - List of Equipment Used for Building Cleaning)

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	いつもキレイにしてくれて ありがとう (いつもきれいに してくれてありがとう)	Thank you for always keeping it clean.	सधैं सफा राखिदिनुभएकोमा धन्यवाद।
2	!! (!!)	!! (Exclamation marks)	!! (आश्चर्यबोधक चिन्हहरू)
3	ケイ先輩 (けいせんぱい)	Kei-senpai (Senior Kei)	केई-सिनियर
4	私たちのお仕事はただキレイ にするだけではなく (わた したちのおしごとはただき れいにするだけではなく)	Our job is not just to make things clean, but also...	हाम्रो काम केवल चीजहरू सफा गर्नु मात्र होइन, तर...
5	安全で清潔な環境を作り出 すことで (あんぜんでせいけ つなかんきょうをつくりだ すことで)	by creating a safe and clean environment,	सुरक्षित र सफा वातावरण सिर्जना गरेर,
6	人々に快適を与えることが できるんだ (ひとびとにかい てきをあたえることができ るんだ)	(we) can provide comfort to people.	हामीले मानिसहरूलाई आराम प्रदान गर्न सक्छौं।
7	これから一緒に頑張ってい こうね! (これからいっしょ にがんばっていきましょう!)	Let's work hard together from now on!	अबदेखि सँगै कडा परिश्रम गरौं!
8	はいっ! 私 清掃のお仕事頑 張っていきます!! (はい っ! わたし せいそうのおし ごとががんばっていきま す!!)	Yes! I will do my best in the cleaning job!!	हो! म सरसफाइको काममा सक्दो प्रयास गर्नेछु!!
9	END (えんど)	END	समाप्त
10	ビルクリーニングに使用す る資器材リスト (びるくり ーにんぐにしようするしきざ いりすと)	List of equipment used for building cleaning	भवन सरसफाइमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको सूची

11	作業標示板 (フロアサイン) (さぎょうひょうじばん ふろあさいん)	Work display board (Floor sign)	कार्य प्रदर्शन बोर्ड (भुइँको चिन्ह)
12	自在ぼうき (じざいぼうき)	Flexible broom / Swivel broom	लचिलो कुचो / घुम्ने कुचो
13	シダぼうき (しだぼうき)	Fern broom (traditional broom made from fern palm fibers)	सिडा कुचो (फर्न पामको रेशाबाट बनेको परम्परागत कुचो)
14	文化ちり取り (ぶんかちりとり)	Dustpan (specific type, often with lid)	डस्टप्यान (विशेष प्रकारको, प्रायः बिकोर्सहित)
15	ダストクロス (だすとくろす)	Dust cloth	धूलो पुछने कपडा
16	ダストクロス型モップ (だすとくろすがたもっぷ)	Dust cloth type mop	धूलो पुछने कपडा प्रकारको मप
17	湿式モップ (ワンタッチモップ) (しっしきもっぷ わんたっちもっぷ)	Wet mop (One-touch mop)	भिजेको मप (एक-टच मप)
18	T字型モップ (ていじがたもっぷ)	T-shaped mop	T-आकारको मप
19	乾式モップ (かんしきもっぷ)	Dry mop	सुख्खा मप
20	フラット型モップ (ふらつとがたもっぷ)	Flat type mop	समथर प्रकारको मप
21	デッキブラシ (でっきぶらし)	Deck brush	डेक ब्रस
22	フロアスクイジー (ふろあすくいジー)	Floor squeegee	भुइँ स्किजी
23	汚水取り (おすいとり)	Dirty water removal (tool)	फोहोर पानी हटाउने (औजार)
24	シャンパー (しゃんぱー)	Squeegee / Applicator	स्किजी / एप्लिकेटर
25	ウインドスクイジー (ういんどすくいジー)	Window squeegee	इयाल स्किजी
26	タオル (たおる)	Towel	तौलिया
27	超極細繊維クロス (ちょうごくほそせんいくろす)	Microfiber cloth (ultra-fine fiber cloth)	माइक्रोफाइबर कपडा (अति मसिनो रेशाको कपडा)
28	毛かき (けかき)	Bristle comb (for cleaning brooms/brushes)	ब्रिस्टल कंघी (कुचो/ब्रस सफा गर्नको लागि)

29	バケツ (ばけつ)	Bucket	बाल्टिन
30	モップ絞り器 (もっぷしぼり き)	Mop wringer	मप निचोर्ने मेसिन

**Page 43 (ビルクリーニングに使用する資器材リスト - List of Equipment Used for Building Cleaning  
- Continued / 床材の種類 - Types of Flooring Material)**

S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	漏電・過電流防止装置 (ろう でん・かでんりゅうぼうし そうち)	Earth leakage / Overcurrent prevention device	अर्थ लिकेज / ओभरकरेन्ट रोकथाम उपकरण
2	真空掃除機 (ポッド型) (しん くうそうじき ぽどがた)	Vacuum cleaner (Canister type)	भ्याकुम क्लिनर (क्यानिस्टर प्रकार)
3	真空掃除機 (アップライト 型) (しんくうそうじき あっ ぷらいとがた)	Vacuum cleaner (Upright type)	भ्याकुम क्लिनर (अपराइट प्रकार)
4	ハンディバキューム (はんで いばきゅーむ)	Handy vacuum	ह्यान्डी भ्याकुम
5	ウエットバキューム (うえっ とばきゅーむ)	Wet vacuum	भिजेको भ्याकुम
6	フロアパッド (ふろあぱっど)	Floor pad	भुईँ प्याड
7	ポリッシャー (ぽりっしゃ ー)	Polisher	पोलिसर
8	自動床洗浄機 (じどうゆかせ んじょうき)	Automatic floor scrubbing machine	स्वचालित भुईँ सफा गर्ने मेसिन
9	エクストラクター (えくすと らくたー)	Extractor (carpet cleaner)	एक्स्ट्रयाक्टर (कार्पेट क्लिनर)
10	高圧洗浄機 (こうあつせんじ ょうき)	High-pressure washer	उच्च-दबाब वाशर
11	送風機 (そうふうき)	Blower / Fan	ब्लोअर / पंखा
12	ハンドパッド (はんどぱっど)	Hand pad	हात प्याड
13	静電気ほこり取り (せいでん きほこりとり)	Electrostatic duster	इलेक्ट्रोस्ट्याटिक डस्टर (स्थिर बिजुलीले धूलो तात्रे)

14	保護手袋 (ほごてぶくろ)	Protective gloves	सुरक्षात्मक पञ्जा
15	スクレーパー (すくれーぱー)	Scraper	स्क्र्यापर (खोसने औजार)
16	計量カップ (けいりょうかっ ぶ)	Measuring cup	नाप्रे कप
17	プランジャー (ぷらんじゃ ー)	Plunger	प्लन्जर (पाइप खोलने औजार)
18	作業カート (さぎょうかーと)	Work cart	कामको ठेलागाडा
19	廃棄物コレクター (はいきぶ つこれくたー)	Waste collector	फोहोर संकलक
20	手押し台車 (ておしだいし ゃ)	Hand truck / Push cart	हातले ठेले ठेला
21	床材の種類 (ゆかざいのしゅ るい)	Types of flooring material	भुइँको सामग्रीका प्रकारहरू
22	弾性床材 (だんせいゆかざい)	Resilient flooring	लचिलो भुइँ
23	ビニル系 (びにるけい)	Vinyl type	भिनाइल प्रकार
24	リノリウム系 (りのりうむけ い)	Linoleum type	लिनोलियम प्रकार
25	ゴム系 (ごむけい)	Rubber type	रबर प्रकार
26	硬性床材 (こうせいゆかざ い)	Hard flooring	कडा भुइँ
27	石材 (せきざい)	Stone material	ढुङ्गाको सामग्री
28	陶磁器 (とうじき)	Ceramics	सेरामिक्स
29	コンクリート (こんくりー と)	Concrete	कंक्रीट
30	木質床材 (もくしつゆかざい)	Wood flooring	काठको भुइँ
31	フローリング (ふろーりん ぐ)	Flooring	प्लोरिङ
32	コルク (こるく)	Cork	कर्क
33	カーペット床材 (かーぺっと ゆかざい)	Carpet flooring	कार्पेट भुइँ
34	そのほか (そのほか)	Others / Etc.	अन्य / आदि
35	タイルカーペット (たいるか ーぺっと)	Carpet tiles	कार्पेट टायल
36	じゅうたん (じゅうたん)	Carpet / Rug	गलैँचा
37	たたみ (たたみ)	Tatami mat	तातामी म्याट

Page 44 (汚れの種類 - Types of Dirt / ベッドメイキング - Bed Making)			
S.N.	Japanese (Romaji)	English	Nepali (नेपाली)
1	汚れの種類 (よごれのしゅるい)	Types of dirt	फोहोरका प्रकारहरू
2	無機質の汚れ (むきしつのもよごれ)	Inorganic dirt	अकार्बनिक फोहोर
3	ほこり (土、綿) (ほこりつち、めん)	Dust (earth, cotton)	धूलो (माटो, कपास)
4	灰 (吸殻など) (はいすいがらなど)	Ash (cigarette butts, etc.)	खरानी (चुरोटको टुटा आदि)
5	水溶性 (すいようせい)	Water-soluble	पानीमा घुलनशील
6	飲み物のシミ (のみもののしみ)	Drink stains	पेय पदार्थको दाग
7	油溶性 (ゆようせい)	Oil-soluble	तेलमा घुलनशील
8	ヒールマーク (ひーるまーく)	Heel mark	हिलको दाग
9	皮脂 (ひし)	Sebum / Skin oil	छालाको तेल
10	感染性の汚れ (かんせんせいのよごれ)	Infectious dirt	संक्रामक फोहोर
11	カビ (かび)	Mold / Fungus	ढुसी
12	その他 (そのほか)	Others / Etc.	अन्य / आदि
13	サビ (さび)	Rust	खिया
14	日焼け (ひやけ)	Sunburn / Sun damage	घामले डढेको / घामले बिगारेको
15	ベッドメイキング (べっどめいきんぐ)	Bed making	ओछ्यान मिलाउने
16	ベッドメイキングの方法は、ホテルにより異なります。(べっどめいきんぐのほうほうは、ほてるによりこととなります。)	Bed making methods vary depending on the hotel.	ओछ्यान मिलाउने तरिकाहरू होटेल अनुसार फरक हुन्छन्।
17	ここでは、代表的な方法を紹介します。(ここでは、だ	Here, (I will) introduce typical methods.	यहाँ, म सामान्य तरिकाहरू प्रस्तुत गर्नेछु।

	いひょうてきなほうほうをしょうかいします。)		
18	基本 (きほん)	Basic	आधारभूत
19	1. シーツをかけたマットレスの上に、アッパーシーツをかけます。(シーツをかけたまとれすのうえに、あっぱーしーつをかけます。)	1. Place the top sheet (upper sheet) on the mattress with the bottom sheet.	1. तल्लो तन्ना लगाएको म्याट्रेसमा माथिल्लो तन्ना (अपर सिट) राख्नुहोस्।
20	アッパーシーツは、ベッドカバーの首元部分で折り返します。(あっぱーしーつは、べっどかばーのくびもとぶぶんでおりかえします。)	The top sheet is folded back at the head part of the bedspread.	माथिल्लो तन्नालाई बेडस्प्रेडको टाउकोतिरको भागमा फर्काएर पत्याइन्छ।
21	2. アッパーシーツの上にベッドカバーをかけます。(あっぱーしーつのうえにべっどかばーをかけます。)	2. Place the bedspread over the top sheet.	2. माथिल्लो तन्नामाथि बेडस्प्रेड राख्नुहोस्।
22	ベッドカバーはボックスタイプや、サイドがフリルになっているタイプがあります。(べっどかばーはぼックスたいふや、さいどがふるいになっているたいふがあります。)	There are box-type bedspreads and types with frills on the sides.	बक्स-प्रकारका बेडस्प्रेडहरू र छेउमा फ्रिल (झालर) भएका प्रकारहरू हुन्छन्।
23	3. ベッドカバーの下に敷いたアッパーシーツを首元で折り返します。(べっどかばーのしたにしいたあっぱーしーつをくびもとでおりかえします。)	3. Fold back the top sheet placed under the bedspread at the head.	बेडस्प्रेडमुनि राखेको माथिल्लो तन्नालाई टाउकोतिर फर्काएर पत्याउनुहोस्।
24	デュベスタイル (でゅべすたいる)	Duvet style	डुभेट शैली

25	1. かけ布団をデュベカバーの中にセットします。(かけふとんをでゅべかばーのなかにせつとします。)	1. Set the comforter (duvet) inside the duvet cover.	1. सिरक (डुभेट) लाई डुभेट कभरभित्र मिलाएर राख्नुहोस्।
26	2. सेट्टできたら、寝ている間にデュベカバーがずれてしまわないように、(せつとできたら、ねているあいだにでゅべかばーがずれてしまわないように、)	2. Once set, so that the duvet cover does not shift while sleeping,	2. मिलाइसकेपछि, सुत्दाखेरि डुभेट कभर नहोस् भनी,
27	足下部分をマットレスの下に挟み込んでおきます。(あしもとふぶんをまとれすのしたにはさみこんでおきます。)	tuck the foot part under the mattress.	खुट्टातिरको भागलाई म्याट्रेसमुनि घुसाएर राख्नुहोस्।
28	ピローカバー (ピローケース) (びろーかばー びろーकेस)	Pillow cover (Pillowcase)	सिरानीको खोल
29	枕のカバーです。(まくらのカバーです。)	It's a pillow cover.	यो सिरानीको खोल हो।
30	封筒式と、ファスナー式があります。(ふうとうしきと、ふあすなーしきがあります。)	There are envelope types and zipper types.	खाम प्रकारका र जिपर प्रकारका हुन्छन्।
31	封筒式は、カバーが筒状になっています。(ふうとうしきは、かばーがつつじょうになっています。)	The envelope type has a tube-shaped cover.	खाम प्रकारको खोल ट्युब आकारको हुन्छ।
32	枕を入れたら、カバーを折り返します。(まくらをいれたら、かばーをおりかえします。)	After putting in the pillow, fold back the cover.	सिरानी हालेपछि, खोललाई फर्काएर पट्याउनुहोस्।
33	折り返した側を下にして、ベッドに置きます。(おりか	Place it on the bed with the folded side down.	पट्याएको भागलाई तल पारेर ओछ्यानमा राख्नुहोस्।

	えしたがわをしたにして、 べっどにおきます。)		
--	----------------------------	--	--

SHINE EDUCATION SERVICES