

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です。

「帰り花」という言葉があります。秋の小春日和の暖かさに誘われて、季節はずれの花が咲くことです。「返り花」とか「狂い咲き」とも言われます。暖かな秋の日、春の咲くべきサクラなどが、なぜか花を付けているのを見かけたら、それが「帰り花」です。



アストモくん

—— 今月号のご案内 ——

○ お客様の声ご紹介 & 今月の野菜 & 便利BOX

○ 衣食住遊「 ～ 早めの年末準備 ～ 」

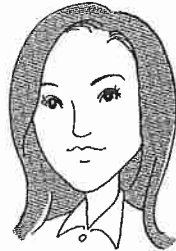
お客様の声ご紹介



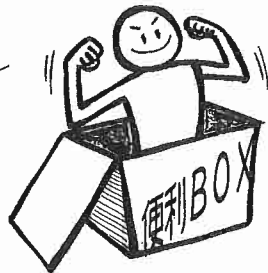
藤沢市 H様

「ヒートショック」知っています。
我が家では、脱衣所に電気
ストーブをつけて、浴室との
温度差を少なくしています。
脱衣する前に、風呂の
アタを取って湯気を上げて
います。

9月号でヒートショックについてのご質問をさせて
いただき、そして10月号でヒートショックについて
ご紹介をさせていただきました。
寒さが増す今日この頃。
少しの工夫で安全に安心して
暮らせるようお手伝いできればと
思います。何かありましたら、
是非、ご相談ください。



担当：斉藤
(あすともず通信編集部)



寒さが厳しくなってくる季節。体調を崩されていませんか？
風邪を引く危険性が高いこの時期だけに、今月は効果的な風邪対策
をご紹介します。一番の風邪対策は、自分自身の免疫力を上げることです。
いつも元気であるためには、免疫力を下げないことが何より重要です。

まず、免疫力をキープするために、以下のことに注意しましょう。

- 一番の基本は睡眠
- 温度・湿度コントロール
- バランスのとれた栄養を
- 有酸素運動
- うがい・手洗い
- ストレスをためない
- マスク
- 禁煙



風邪のひき始めには、十分な睡眠をとりましょう。

早寝早起は体調を整える効果があります。

冬のウイルスは高温、多湿に弱いといわれています。

冬のお部屋は20～25℃、湿度は60%前後に。

不足しがちな食物繊維とビタミンCを摂るように心がけましょう。

栄養のあるものをバランス良く食べましょう。

ウォーキングなどの軽い有酸素運動をしましょう。

血行が良くなり、身体を温める効果があります。

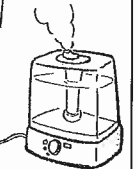
ウイルスを身体に入れないためにも、うがい・手洗いは必須！
特にうがいは、のどの潤いを保つこともできます。

ストレスは自律神経を弱め、免疫力、抵抗力を低下させます。
過労や睡眠不足、身体の冷えもストレスの原因になります。

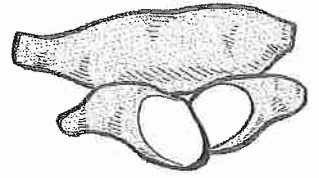
風邪のウイルスは口と喉から入ります。冬は乾燥の季節。

マスクは喉の乾燥を防ぐのでオススメです。

たばこは、大量のビタミンCを破壊するといわれています。



今月の野菜 & くだもの



ヤーコン

ヤーコンは南米アンデス原産のキク科の根菜
です。見た目は背が高くヒマワリのような葉を
付け、サツマイモのようなイモができます。
シャキシャキとした食感が特徴でサラダや
ごま和え、キゼラや天ぷらでいただけます。

旬： 10月～12月

選び方：皮に傷や変色がなく、ふっくらと太
めのものが甘味があり、重みを感じるものは
水分が豊富で美味しくいただけます。

保存方法：乾燥に弱いので注意！

土が付いたものは1本ずつ新聞紙に
くるんで冷暗所で保存します。

フラクトオリゴ糖を多く含み
コレステロール値を抑え
整腸作用もあるといわれています。



～ 早めの年末準備！ ～

今年も残り2ヶ月を過ぎました。だんだん慌ただけが増えています。
 今年の年末はゆっくりと過ごせるよう、早めに準備をしておきましょう。
 そこで、年末準備のスケジュール例と、水周りの大掃除項目リストをご紹介します。

年末スケジュール

・11月から開始

- 大掃除
- 年賀状の注文
- お歳暮の手配



・12月から開始

- 年賀状の作成投函
- 粗大ごみの手配
- カレンダーの準備



・年末(12月後半)

- 年末年始の買い物
- お年賀、手土産の手配
- お正月飾りやお年玉の準備
- お正月料理の準備



水周り大掃除の項目チェックリスト

＝お風呂＝

内容	実施チェック	内容	実施チェック
窓	<input type="checkbox"/>	シャンプーラック	<input type="checkbox"/>
壁・床・水栓	<input type="checkbox"/>	風呂フタ	<input type="checkbox"/>
鏡	<input type="checkbox"/>	湯おけ・いす	<input type="checkbox"/>
浴槽	<input type="checkbox"/>	照明器具	<input type="checkbox"/>



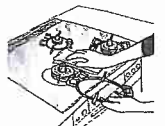
＝洗面所＝

内容	実施チェック	内容	実施チェック
床	<input type="checkbox"/>	洗濯機まわり	<input type="checkbox"/>
壁	<input type="checkbox"/>	ストッカーの整理	<input type="checkbox"/>
鏡	<input type="checkbox"/>	照明器具	<input type="checkbox"/>
洗面シンク・水栓	<input type="checkbox"/>		



＝台所＝

内容	実施チェック	内容	実施チェック
床	<input type="checkbox"/>	冷蔵庫	<input type="checkbox"/>
壁	<input type="checkbox"/>	電気ポット洗浄	<input type="checkbox"/>
窓	<input type="checkbox"/>	電子レンジ	<input type="checkbox"/>
ドア	<input type="checkbox"/>	トースターなど家電	<input type="checkbox"/>
コンロ	<input type="checkbox"/>	食品庫の整理整頓	<input type="checkbox"/>
レンジフード	<input type="checkbox"/>	食器棚	<input type="checkbox"/>
シンク・水栓・排水口	<input type="checkbox"/>	照明器具	<input type="checkbox"/>
キャビネット	<input type="checkbox"/>		



＝トイレ＝

内容	実施チェック	内容	実施チェック
床	<input type="checkbox"/>	カバー等の洗濯	<input type="checkbox"/>
壁	<input type="checkbox"/>	窓	<input type="checkbox"/>
便器・ウォシュレット	<input type="checkbox"/>	照明器具	<input type="checkbox"/>
シンク・水栓	<input type="checkbox"/>		



年末の準備も、大掃除も天候に左右されます。余裕のある日程で行いましょう。
 それぞれの「家庭」でも様々な項目があると思います。一度書き出して、やらなければいけないことや、そのボリュームを把握してきましょう。

三☆今月の星占い☆三

2016年11月15日～2016年12月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 結果が出るまで、待ち続けることの大切さを実感します。焦らず、愚痴がす、自分を信じ続けることが重要です。	牡牛座 4/21-5/21 金運は引き続き好調。冬に備えて必要なものを手に入れる最終のチャンス。月末からは節約を。	双子座 5/22-6/21 生活必需品の買い忘れが頻発! 絶対に切らせないものはリスト化して常にストックしましょう。	かに座 6/22-7/22 11月初頭まで下降気味だった金運が徐々に上昇。ただし、まだまだ液があるので無駄な出費は控えて。
獅子座 7/23-8/22 長距離を移動する機会が増えそう。当初は面倒くささを感じますが、すぐに慣れて旅行気分を味わいます。	乙女座 8/23-9/23 年末の大掃除に向けて、掃除用具のチェックを。足りないもの、壊れているものに気づけばよい恐れあり。	天秤座 9/24-10/23 無意識の行動が、周囲からのちょっとしたクレームの対象に。自分のしぐさや行動を客観視する努力を。	さそり座 10/24-11/22 いいな...と思える景品やバルテを手に入れるチャンスが! 毎日、キャンペーン「青春版」などに注目して。
射手座 11/23-12/21 可もなく、不可もなく、安定した日々が続きます。忙しい年末に向けて、英気を養ういい機会になります。	山羊座 12/22-1/20 年末年始に旅行に行くプランが浮上! 行きたい場所があれば、早めに予約を決めたほうがいいでしょう。	水瓶座 1/21-2/18 寒い日が続いて、あまり苦に感じません。ただし油断は禁物。寒さ対策と体調管理は良いように。	うお座 2/19-3/20 残念ながら、あなたの子供がニゴとく外れそうです。思った未来と逆の方に向かたほうが安全かも。

アンケートに答えて
いただいた方、
全員にプレゼント!

今月のアンケートは・・・
 「年末までにやっておきたい、家周りの作業は何ですか？」
 例：庭の草むしり、家の中の大掃除、断捨離・・・


今月のプレゼントは・・・
 『防ダニシート』です。

★今月のプレゼント★

防ダニシート 3枚入

セラミックの力で、ダニの繁殖を抑える!

布団やカーペットの下に敷いて。
42cm x 30cm / 1枚



個人情報の取扱について：
 読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

数に限りがありますので、ご家族様一点 とさせていただきます。
 締切りは 12/5(月)消印 まで有効です。
 ※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

〒194-0004
 東京都町田市鶴間
 7-31-1
 アストモスリテイリング
 (株)関東カンパニー内
 お客様センター
 「全員プレゼント11月号」
 係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

住所表記が
変更になりました。

編集後記・・・

毎年、年末になると慌ておし、バタバタし、年始にはグッタリ... ㊦
 大掃除は春に行っていますが、やっぱりキレイに年始を迎えたいので、今月から1箇所ずつ週末に掃除、かたづけをする予定です。また、今年はクリスマスからゆっくり過ごせるようスケジュールを立て、事前に準備をする予定です。できるかな... ㊦