

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

6月は水無月といますが、涼暮月(すすくれづき)という別名もあります。蒸し暑い季節に涼やかな風が吹いてくる様子を表した言葉です。体調を崩す季節でもありますから、どうかご自愛ください。



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「～ 梅雨じたく ～」

アンケート結果 発表

今月は1月～4月までのアンケート結果をご紹介します。

今年、行いたい家回りの改善点は？

- 1位 庭木の手入れ
- 2位 外壁、屋根の修繕
- 3位 浴室暖房の取付
- 4位 不用品の処分
- 5位 ガスコンロの交換

今年も残り半年！
計画通り進んでいますか？

インターネットをご利用ですか？

- 利用している：66%
利用していない：31%

自宅や勤務先のパソコンやスマートフォンで利用している人が多数。現在利用していない方でも、これから勉強するという回答が多くありました。

キッチンでのお困り事は何ですか？

- 1位 収納が足りない
- 2位 狭い
- 3位 高さが合わない
- 4位 暗い
- 5位 寒い

物が多いキッチンでは、やはり収納が悩みの種ですね。

お家の臭い対策を教えてください。

- 1位 換気
- 2位 消臭剤
- 3位 芳香剤
- 4位 空気清浄機
- 5位 アロマ

断然1位は換気でした。また自然の香り(生花・ハーブ)での対策も！

今月の野菜 & くだもの



モロヘイヤ

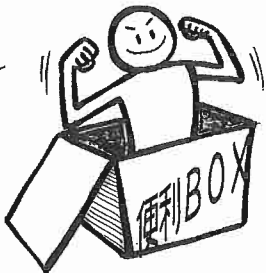
モロヘイヤはエジプトなどの中近東地域で栽培され、高温乾燥の砂漠地帯でも育つ生命力の強い緑黄色野菜です。食用するのは若い葉や茎で、又りが特徴です。

旬： 6月～9月

選び方：緑が濃く、茎が柔らかいもの。長さが5cm～6cm位のものがベスト！

保存方法：湿らせたキッチンペーパーなどにくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

βカロテンがホウレン草の2倍！
動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に。ネバネバ成分には胃などの消化器の粘膜を保護する作用。コレステロールや血糖値を下げる作用があるといわれています。



紫外線量が多くなる時期になりました。

これからの季節は曇りや雨の日が多くなり、少油断しがちですが、実は太陽が隠れていても紫外線は降り注いでいます。

そこで今月は日焼け対策をご紹介します。

対策その1：日焼け止めを使用する。

日焼け止めは欠かせないアイテムです。

日焼け止めの表記には「SPF」と「PA」があります。

「SPF」は、赤くなってヒリヒリする原因の紫外線B波をガードする数値、「SPF30」は素肌比べてB波が届く量が約1/30ということです。

「PA」はシミやたるみを悪化させる紫外線A波をどの程度ガードできるかを「+」～「++++」で表示し4段階になっています。種類が豊富なので自分に合ったものを選ぶことをオススメします。日焼け止めの種類に関わらず、2～3時間おきに塗り直すことが大切です。

対策その2：日傘

出来るだけ光を通しにくいといわれている黒などの暗い色を選びましょう。

日傘のUV加工は使用頻度によっても異なりますが3年程度しか持たないといわれています。

対策その3：帽子

髪や頭皮の日焼け予防も出来ます。顔をガードするには麦わら帽子型のツバの幅が7cm以上のものが良いでしょう。

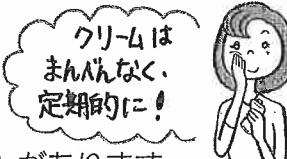
対策その4：サングラス

レンズの色よりも、UV加工したものを選びましょう。

対策その5：衣類

UV加工された衣類は、肌に直接紫外線が当たらないのでオススメです。

アームカバーやロンググローブ、ストールなどを使用するのも良いでしょう。

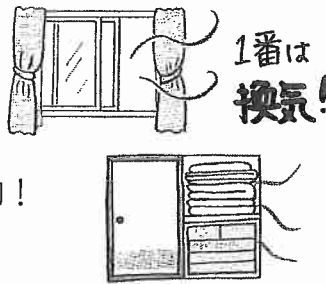


～ 梅雨じたく ～

ジメジメとした日々。カビのイヤな臭い。梅雨時期のお悩みは、準備を徹底することで、少しは回避することができるのではないのでしょうか？
何事も準備が大切！ということで梅雨にむけての対策をご紹介します。

(1) 家の中に風を通す。

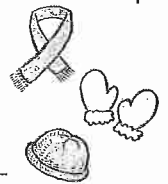
暖かくなってきたら、天気の良い日に窓を開けて家の中に風を通しましょう。
対角線上の窓を開けると効率的！
押入れやクローゼット、玄関、靴箱などの扉も開けましょう。



1番は
換気!

(2) 冬物の洗濯と取替え

事前に冬物の洗濯やクリーニングを済ませ収納を。
ブーツや革製品の
小物も乾拭きし、
中まで乾燥させます。



(3) 大物の洗濯

晴天が続いている時期にカーテンやソファカバー、寝具やマットなど大きな物や厚手の物の洗濯を済ましておきましょう。

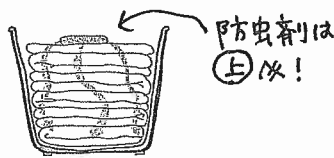


(4) 隙間のそくじ

シンク下や食器戸棚、クローゼットや押入れ、靴箱の隙間にたまったホコリを取り除きます。
梅雨時は湿気がたまり、カビの原因になるので念入りに。

(5) 防虫対策

衣類の汚れを落としたり、防虫剤を。
防虫剤は空気より重い成分なので衣類の一番上におきます。種類の違う成分の商品を混ぜて置かないよう注意が必要です。

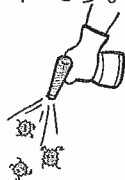


(6) 除湿対策

押入れやクローゼット、靴箱などに除湿剤をセットしましょう。
古いままになっていることも多いのでこの時期に一新して。

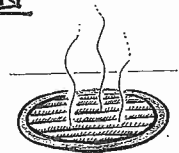
(7) キッチン用品の除菌

包丁の柄やまな板、スポンジ、ふきん類などはカビの発生ポイントです。
この時期はしっかり除菌を。
もしくはこの時期に新しいのに替えておきましょう。



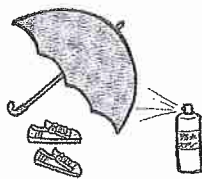
(8) 洗濯機と排水口の除菌

洗濯槽もカビが発生します。
洗濯機を清掃、除菌をしておきましょう。
また、排水口も臭いの元になるのでいつもより念入りに清掃し、除菌をしておきましょう。



(9) 防水対策

靴、バック、レインウエア、傘などに撥水効果のある防水スプレーを。
濡れると型崩れしやすい皮革製品には特にオススメです。



(10) 便利家電の検討

この時期はやはり便利な機器に頼りましょう。
除湿機やエアコンの除湿機能、浴室暖房乾燥機や衣類乾燥機などがオススメです。



浴室暖房乾燥機って快適ー!



☆☆今月の星占い☆☆

2017年6月15日～2017年7月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 はっきりしない天気の中でも明るく積極的な気持ちをキープできよう。雨の日の外出も楽しんで！	牡牛座 4/21-5/21 ちょっとした体調不良をきっかけに「健康」がキーワードになります。食事や運動について情報収集を。	双子座 5/22-6/21 思い通りにならないことはスッパリと諦めたほうがいいでしょう。次々とこなすべきミッションがやってきます。	かに座 6/22-7/22 2ヶ月以上続いた低調な金運が一気に上昇。それに誘われず、収支をチェックすることを怠れないように。
獅子座 7/23-8/22 自分もたれかけていた頼しい人との約束が果たされます。たれかけていただけに、新鮮な気持ちで楽しめよう。	乙女座 8/23-9/23 他人に自慢していいような成功を手に入れます。達成感に満たされながら新たな挑戦を始めてみましょう。	天秤座 9/24-10/23 大切な物が水没やカビの被害に遭いそう。この季節の気候を念頭に、持ち物のメンテナンスをする機会です。	さそり座 10/24-11/22 暖かいお風呂が、何よりの癒しになります。いつもより長めの入浴で、心身共にリフレッシュしてください。
射手座 11/23-12/21 絶対に成功すると思っていた取り込みが、結果的に正反対の方向に。客観的な視点を持つことが大切。	山羊座 12/22-1/20 梅雨明けに向けて、イベントを企画しましょう。パーティなどを開催し、確実に楽しい時間が過ごせます。	水瓶座 1/21-2/18 物置の片隅や引き出しの奥から、今のあなたに役立つものを発見。掃除の時に注意して探してみてください。	うお座 2/19-3/20 季節の変わり目の体調不良に注意！今日いっぱい健康運に波があるので、無理をしないことが大切。

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・・・

「負担に感じる家事は何ですか？」

例：洗濯、料理、庭の手入れ、お風呂掃除、食事の片付け、買い物・・・等々

今月のプレゼントは・・・

『保冷温バック』です。

★今月のプレゼント★

**スノーマン
保冷温スウェアバック**
涼やかな素材感のオシャレな
保冷温バック



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、ご家族様一点までとさせていただきます。

締切りは7/5(水)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
62
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6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

編集後記・・・

梅雨の時期がやってきます。
今年も私も事前に準備をして、梅雨を快適に、そして雨を楽しめるぐらいの余裕を持って
過ごしたいと思っています。
お家でゆっくり本を読んだり、映画や料理を楽しもうかな。(あ)