

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

仲春(ちゅうしゅん)と呼ばれる季節になりました。
仲春とは大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、
穴から出てくる頃のことです。啓蟄(けいちつ、2018年は3月
6日)から清明(せいめい、2018年4月5日)の前日まで
を指します。春はそこまで来ています。



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「～ キッチンの収納裏技 ～」

お客様の声ご紹介

宇都宮市 M様

ガスコンロの件ですが
昨年10月に鳥山支店
(会田様様様です)にて
ご購入

いただいた商品も素晴らしいです。下
記の通りです。ご丁寧にありがとうございます。

先日はガスコンロ御購入、
有難うございました。お買い頂
いた、ココットプレートはいかがで
しょうか。ツリル庫内の汚れを
99.9%カットするものなので、長く
ご利用できるかと思えます。今後も
ご用命お願いします。



担当：会田
(鳥山営業所)



ポカポカした日差しを感じる季節になりました。

春は眠気と単気季節でもあります。特に昼食後に眠くなるのは、厄介な現象ですが、これは食後にリラックスさせる副交感神経が優位に働いてしまうからだと言われています。家事や仕事、勉強に支障が出てしまわないよう簡単に眠気をさます方法をご紹介します。

眠気をさます方法

- コップ1杯の水を飲む。 寝覚めには、コップ1杯の水で血中水分を補給しよう。
- 日光を浴びる。 朝日で体内時計をリセット。寝起きの悪い人はお試しを。
- 歩く。 体を動かして体温を上げると、頭がスッキリします。
- 食べる。 あごを動かし、奥歯を噛み締めることで脳を覚醒させます。
- 眠気対策グッズを使う。 冷却シート、ミント系目薬、アロマオイルを上手に活用しましょう。



また、午後の眠気解消に効果的なのが昼寝です。
昼寝からすっきりと目覚めるための、正しいお昼寝方法をご紹介します。

正しいお昼寝

- ① カフェイン飲料を飲む。コーヒー、紅茶、緑茶はカフェインを多く含みます。カフェインの作用は20分程で効果が出るのでお昼寝前に。
- ② 時間は15分~20分。人の眠りにはリズムがあります。30分以上は取りすぎ。起きた後、ぼーっとしてしまう原因となります。
- ③ 姿勢は横にならず、イスにもたれたり、机の上のうつぶせの体勢で。
- ④ 光や音の影響を抑える。アイマスクや耳栓をするのも効果的。
- ⑤ 目覚ましをセットしましょう。耳栓をする場合は、携帯電話のバイブレーターを活用。ただし、正しいお昼寝をしても、夜の睡眠不足は解消できません。日中を元気に過ごすためには、早寝早起の習慣が大切です。



今月の野菜

& くだもの



ラディッシュ

ラディッシュは二十日大根と呼ばれ、かぶの仲間ではなく大根の仲間です。葉の形が大根と同じです。ラディッシュは、赤く丸いものだけでなく、細長いものや、白い三本大根のようなものまであります。

旬： 3月~10月

選び方：葉がピンとし、いきいきとしているものを選びましょう。根の部分は色が鮮やかなものが良いでしょう。

保存方法：葉と根の部分を切り離して、湿らせたキッチンペーパーに包み冷蔵庫で保管しましょう。

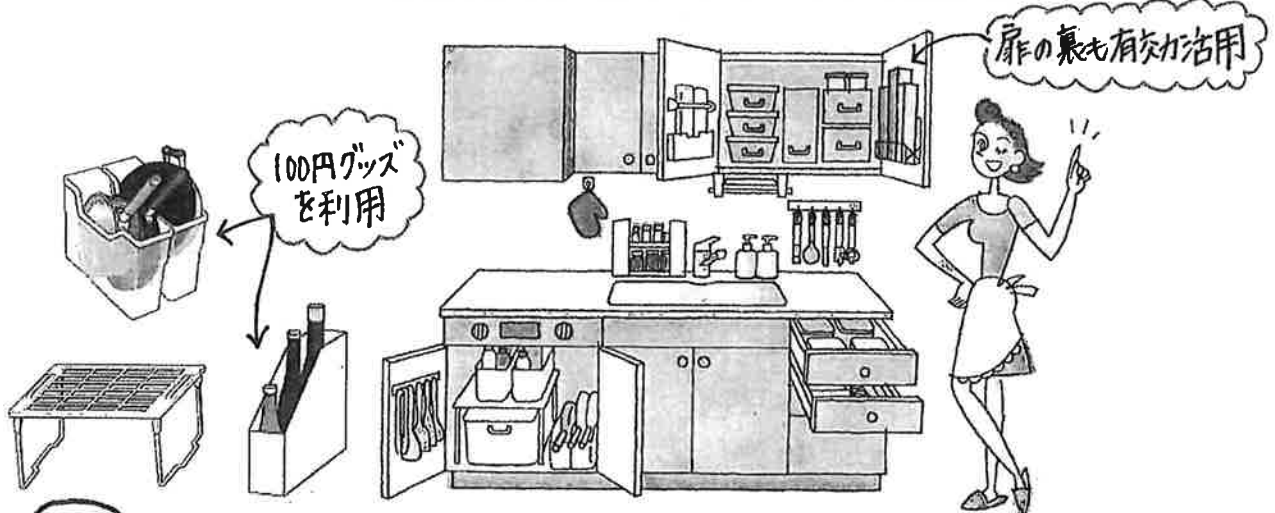
大根と同じジアスターゼというでんぷん分解酵素を含み、消化を助け、胃酸過多や胃もたれなどに効果があるとされています。



～ キッチンの収納裏技 ～

キッチンのお悩みの一つに「収納が足りない」ことが多くあげられています。キッチンには食材や調味料、調理器具など収納するものがたくさんあります。キッチン周りを出しておくとおと油などで汚れてしまうので、なんとか収納したい。ただ、それぞれ形も大きさもさまざま、限られたスペースに収納するためには工夫が必要です。今回は、キッチンの収納裏技をご紹介します。

その1 扉部分にも収納スペースを作りましょう。
 デッドスペースになってしまう手前の空間にボックスやつっぱり棒、タオルハンガーを取り付けて、ゴミ袋やラップなどを収納します。



その2 観音開きタイプのガス台の下は、100円で買える縦型ボックスを利用してフライパンや鍋フタ、大きいサイズの油、調味料を入れます。特にフライパンは横置きにして重ねないので、取り出しやすくなります。また、ガス周りで使うキッチンツールも近くにあると便利です。奥行きや高さが無駄にならないように、ワイヤーラックで棚を作りましょう。

その3 シンク下には、鍋などをワイヤーラックを利用して収納します。スポンジ類はカゴなどにまとめて収納、洗剤は縦型ボックスに手前を使用中のもの、奥にストックを収納します。ゴミ袋はティッシュボックスの空き箱を利用して扉裏に収納しましょう。



その4 引出部分は、使用頻度やサイズごとに分けて引き出しの段数を変え、空き箱やケースを活用して引き出しの中を仕切ること、使い勝手が良くなります。



- 1段目は、手前に小さなツール（計量スプーン、皮むき・・・）
奥に毎日使うツール（おたま、菜箸、フライ返し・・・）
- 2段目は、手前に便利なツール、奥はたまにしか使わないツール
- 3段目は、仕切りかごを利用して細かいグッズ
- 4段目は、深さを利用して、かさばるものや高さのあるものを収納

最新のキッチンは引出しタイプが「ほとんど」で、収納にさまざまな工夫がされています。無駄なスペースを作らないように、引出の中にスライド棚が設置されていたり、鍋やフライパン、調味料入れなどのサイズを考慮した設計になっています。

三☆今月の星占い☆三

2018年3月15日～2018年4月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 身近な人に約束をすぼかさず、軽い人間不信に!?相手の三スを許すくらいで運気を繋ぎ止めて!	牡牛座 4/21-5/21 この時期に身に付けた知識は、数が月あとに役立ちます。食欲に情報を吸収するように仕掛けて。	双子座 5/22-6/21 記憶力、判断力が研ぎ澄まされて、仕事ははかどります。その感賞を忘れずに成長につなげましょう。	かに座 6/22-7/22 引きずっていた悩み事が解消され、晴れやかな気分。今までの苦勞が嘘のようにふくたなるでしょう。
獅子座 7/23-8/22 この時期に体調を崩すと長引く傾向が…。規則正しい生活が、健康運の減退を防ぐカギになります。	乙女座 8/23-9/23 月末から翌月初にかけて、人前で話す機会がぼちぼち…。いずれもそつなくこなせるので安心を。	天秤座 9/24-10/23 ちょっとした油断が大きなトラブルを生みます。慎重過ぎるくらい行動をチェックしたほうが無難です。	さそり座 10/24-11/22 4月から始まる新年度は、人生の転機になる予感。3月のうちにきちんとした計画を立てておきましょう。
射手座 11/23-12/21 周囲からの信用が急速に下落していくキツイ時期。謙虚さを忘れず、運気の回復をじっと待ちましょう。	山羊座 12/22-1/20 焦りは何も生みません。むしろ、出遅れと思われくらいいのんびり構えたほうが、良い結果に繋がります。	水瓶座 1/21-2/18 輝きを放つものに吉あり。自分の持ち物をピカピカに磨き上げるのも、運気を上げる第一歩になります。	うお座 2/19-3/20 「個性的」と言われることに喜びを感じます。いつもとは違う行動が、あなたの可能性を開いてくれるでしょう。

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・・・

「ご家庭ではどのようなトイレを、何年くらいご使用ですか？」
 例：和式、洋式、洗浄便座付、タンクレス・・・等々

今月のプレゼントは・・・

『グルーミングセット』です。

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4/5(木)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3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

★今月のプレゼント★
グルーミング6点セット
 身だしなみはマナーの基本。気になった時にすぐ使える携帯用セットです。



- ① 耳かき
- ② ピンセット
- ③ 爪やすり
- ④ 爪切り
- ⑤ 眉毛カッター
- ⑥ はさみ
- ⑦ 斜め爪切り

※写真はイメージです。

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。

編集後記・・・

今年は、まれにみる大寒波により大雪となりました。給湯器の凍結など、関東では予想していなかった事態もおきました。寒さが苦手の私は冬眠したかったぐらいです。そんな寒さもひと段落。だんだんと暖かくなってきました。春を感じるためにも洋服や小物から明るい色を取り入れたいと思っています。(あ)