

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

いつの時代も人気の富士山登山。
秋になり、閉山するころに降る雨を「雄山洗(おやまあらい)」
と呼びます。登山客で賑わった夏の時期が終わった後に
降る雨が富士山を洗い、清めてくれると
言われています。



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「～ ガス使用上の注意 ～」

 アストモスリテイリング株式会社

ホームページも是非、チェック!



アストモスリテイリング

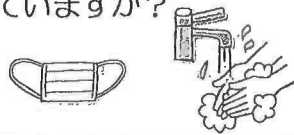
検索

アンケート結果 発表

今月は5月～6月までのアンケート結果をご紹介します。

どのような感染症対策をされていますか？

- 1位 手洗い
- 2位 マスク
- 3位 うがい



ほとんどの方が手洗い・マスクは実施されており、その他消毒/除菌やステイホーム(外出しない)など多くの方が行っていました。また食事に気をつけたり、軽い運動で体調を整えたり、免疫力をあげるよう努力したりと対策をされていました。今後も新しい生活様式を取り入れていきたいものです。

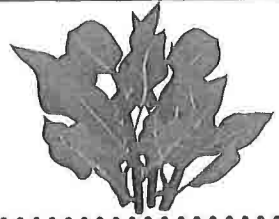
ご自宅のハザードマップをご覧になった事がありますか？

- ある 77%
- ない 19%



今回のアンケートを機に初めて確認した方、また改めて確認し、避難経路などを家族で話し合われた方なども多くいらっしゃいました。今年も浸水や土砂災害など大きな被害が出ています。警報などの発令時、避難の際に役立つのがハザードマップ。各地方自治体で作成されていますので、一度ご確認ください。

今月の野菜 & くだもの



つるむらさき

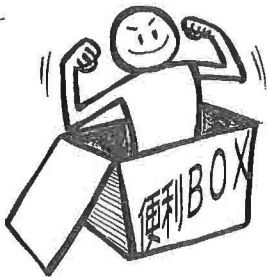
つるむらさきは葉と茎を食用します。葉は丸みを帯びた形で柔らかく、やや厚みがあります。独特のぬめりと香りがあがる栄養価の高い緑黄色野菜です。

旬： 6月～8月

選び方：濃い緑色をしているもの、みずみずしくしゃきっとして、葉が肉厚なものを選びましょう。

保存方法：濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜室で保管します。

β-カロテンの他、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、ビタミンも豊富です。髪やお肌の健康維持にもオススメです。



花粉の季節は春だけではなく、スギ花粉やヒノキ花粉以外にも様々な花粉が1年を通して日本中に飛散し、アレルギー性鼻炎(花粉症)を引き起こします。

そこで今月は「夏と秋の花粉症」について調べてみました。

夏から秋(8月～10月)にかけて花粉の飛散シーズンを迎える植物は・・・

ブタクサ： 日本ではスギ、ヒノキに次ぐやっかいな存在かもしれません。

公園、空き地など市街地にも多く生息しています。

鼻や目の諸症状の他、喘息の原因になることも。

ヨモギ： 河川敷や空き地に群生していることが多く、

鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどを引き起こします。

カナムグラ： 道端など身近な場所に多く生息しています。

鼻や目に症状が出る 경우가多くあります。

スギ花粉症などのアレルギー性鼻炎(花粉症)の方は、秋の花粉症にもかかりやすいので注意しましょう。主な花粉症対策をご紹介します。

花粉症対策

マスク・・・マスクは吸い込む花粉の量を減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されます。

うがい・・・のどに流れた花粉を除去することは非常に効果的です。

洗顔・・・外出から帰ってきた際には、洗顔で顔についた花粉を落としましょう。

服をよく払う・・・洗濯物を取り込む際には、衣服の表面についた花粉を払いましょう。外出後に家に入る際も同様です。花粉を室内に持ち込まないことが大切です。

秋の花粉症の方は徐々に増えているそうです。簡単にできる対策からはじめましょう。



事前に対策を!
この時期は熱中症に注意!



～ LPガスの性質と使用上の注意 ～

今回は、ガスを安全にご利用いただくために、LPガス(プロパンガス)の性質とご注意いただきたいポイントをご紹介します。

【LPガスの4つの性質】

1. LPガスはクリーンエネルギー!

人体に有害な一酸化炭素(CO)は、まったく含まれていません。

※ ただし、換気不足などで不完全燃焼を起こすとCOが発生します。

※ 大量に吸い込むと意識を失ったり、窒息したりすることもあります。

2. LPガスは板群の発熱量!

空気中に1.8～9.5%混じったとき、着火源があると燃えます。燃焼時のm³あたり発熱量は都市ガスの約2倍になります。

3. LPガスは空気より重い!

空気の約1.5倍の重さがあり、万一漏れた場合は、低いところや物かげにたまります。

4. LPガスの臭いはリスク管理のため!

LPガスは本来、無色無臭ですが、漏れたとき分かるよう、タマネギの腐ったような臭いをつけてあります。

※ 通常、気体のLPガスは冷却(-42℃)または圧力(7気圧以上)をかけると液化します。

LPガス容器のそばで焚き火などをして容器の温度が高くなると、圧力が上昇し、安全弁から空気中にガスを放出することがあります。

※ 液体のLPガスが皮膚に触れると凍傷になることがあります。



【ガスコンロを安全にお使いいただくために】

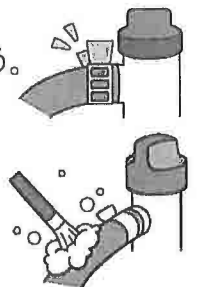
台所の火事で一番多いのは「天ぷら火災」です。

普段から換気に気をつけて、正しく使い、楽しくお料理を!



- ① 点火・消火は、必ず目で見て確かめる習慣をつけましょう。
- ② ガスの炎は、必ず「青い炎」で使用するようにしましょう。赤い炎は不完全燃焼のしるしで危険です。
- ③ コンロの近くには、燃えやすいものを置かないでください。
- ④ 風や煮こぼれで火が消えたり、鍋の油に火がついたりすることがあります。調理中は、その場を決して離れないでください。
- ⑤ バーナーが目詰りしないよう、ときどき器具ブラシなどでお掃除しましょう。
- ⑥ お手入れの際、ネジなどを取り外す場合は、当社までご連絡ください。
- ⑦ ゴム管は、元栓にしっかり差しこみ、ホースバンドで止めてください。
- ⑧ ゴム管はときどきガス漏れの有無を確認しましょう。
ガス漏れのチェック法：ゴム管に石けん液を塗り、元栓を開きます。その際に石けん液が泡立ったらガス漏れの危険があります。
- ⑨ ガス機器に接続されていないガスの元栓のつまみを間違えて開けてしまう「誤開放」事故が増えています。つまみが「閉」になっているかをしっかり確認しましょう。
- ⑩ マッチなどで点火する場合は、点火後に器具栓を開きましょう。

青い炎 ○ ×赤い炎



ガスを使用する上で、不明な点や不安がありましたら、ご相談ください!



三☆今月の星占い☆三

2020年8月15日～2020年9月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 料理の探究が生活に刺激を与えてくれます。試したことのないメニューや新しい調理法に挑戦してみてください!</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 軽い気持ちで手に入れた家電や掃除用具が大活躍! その驚きの便利さが日常を変えてくれるでしょう。</p>	<p>双子座 5/22-6/21 運動不足の解消が急務! 階段の上り下りやウォーキングなどを通じて、少しでも体を動かす工夫を!</p>	<p>かに座 6/22-7/22 集中力が増えますが、集中し過ぎて体調管理を疎かにしないように注意! 小まめに水分補給も忘れずに。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 苦手だと思っていたものが、少しずつ受け入れられるようになります。大切なのは、挑戦する気持ちでしょう。</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 大規模な模様替えや家の増改築を考えるなら、10月以降に。しばらくは静かに過ごした方が無難です。</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 たまには、ぼんやりと空を眺める時間も必要です。忙しい中でもできるだけ時間を取って、気分転換を。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 BGMを流すなら、歌詞のない音楽を小さめの音量で。集中力の上昇をサポートしてくれるはずです。</p>
<p>射手座 11/23-12/21 ちょっとした工夫が、家事の効率をグッと上げてくれるでしょう。思いついたら、すぐに実行するのが鍵です。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 気持ちの切り替えの上手くいかない日々が続きます。決めた予定通り、強制的に動くよう努力しましょう。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 ストレス解消のポイントは安眠。寝苦しい夜はエアコンを上手に使い、十分に睡眠がとれるようにしましょう。</p>	<p>うお座 2/19-3/20 新鮮な空気が運気を上げてくれるかも。定期的に窓を開け、家の中の空気を入れ替えをぜひ掛けてください。</p>

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・・・

「お家にペットはいますか?もしくは飼ってみたいと思っっていますか?」

今月のプレゼントは・・・

『保冷温ランチトート』

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9/5(土)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。

★今月のプレゼント★

保冷温ランチトート

温かいものも冷たいものも持ち運べる。一年中大活躍!



※サイズ約 30×12×21cm
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。

〒194-0004

63

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8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・・・

今年はお外食する機会が少なく寂しい思いをしています。🌍 幸楽苑
そこで!今月は特別企画として、あの「幸楽苑」テイクアウトでもご利用いただけるお食事券
1,000円分を抽選で50名様にごプレゼントします。全員プレゼントをご応募の際に「お食事券希
望」と記載ください。応募締切り後、抽選の上、当選者の方にお送り致します。尚、当選は発送
をもってかえさせていただきます。ご応募お待ちしております。㊗️

「あすともす通信」編集・発行/

アストモスリテイリング株式会社 関東カンパニー
〒194-0004 東京都町田市鶴間7-31-1
代表電話:042-795-2086

アストモスリテイリング株式会社