

# あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

「一陽来復(いちよりらいふく)」という言葉があります。「冬が終って春(新年)が来ること」「悪いことが続いた後に幸運が開けること」を意味します。2021年も残りわずか...我慢のタレ一年でしたが、幸々一年が迎えられるように。今年一年間、ありがとうございました。



## 今月号のご案内

○アンケート結果発表&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ ガスコンロのカンタンお手入れ術 ～」



アストモスリテイリング株式会社



# アンケート結果 発表

今月は9月～10月までのアンケート結果をご紹介します。

お家の中でお掃除が苦手、大変なところは？

- 1位：レンジフード/換気扇
- 2位：お風呂
- 3位：ガスコンロ



高い場所にあつて普段なかなか掃除できないレンジフードが1位。汚れの中でも油汚れが一番大変です。そこでオススメなのが「10年間お掃除不要」と言われるレンジフード。少し高級品ですが、お掃除の手間を考えればおトクです。もちろん！人気商品です。

リフォームを考える時、不安なところはどこですか？

- 1位：費用
- 2位：業者
- 3位：期間



一番の不安は費用面。ただ「なにより信用できる業者に頼みたい」「アフターフォローをしてくれるところに頼みたい」といったご意見もたくさん見受けられました。当社では、日夏ガスでお付き合いがあります。ぜひ、一度気軽に声を掛けください。

## 今月の野菜 & くだもの



### こまつな

東京の小松川(現在の江戸川区)で作られたことから小松菜と呼ばれるようになったという説があり、現在も東京が主な生産地です。寒くなり、霜が降りる頃から美味しくなると言われています。

旬：12月～2月

選び方：緑があざやかで葉が肉厚でツヤのあるものを選びましょう。

保存方法：ラップに包み、冷蔵庫で保存しましょう。

カロテン、鉄分がたっぷり  
ビタミンB2も豊富で、野菜の中でもトップクラス！  
カルシウムの量はほうれん草の約5倍です。



この季節、身体が冷えてトイレに行く回数も増えがちです。でもトイレ自体寒い…。行きたくない…。そんな悩みを持つ方も多いと思います。暖かい部屋から寒い場所に出ると、寒暖差で血圧が急高下して、心臓や血管に負担のかかる「ヒートショック」が起こることも。大きな事故になる前に、特に年配の方や基礎疾患のある方は注意が必要です。今月は「トイレを暖かく快適な場所にする方法」を調べてみました。

### 暖かくする工夫をしよう！

- 切り忘れの心配のない人感センサーのついたヒーターを入れる。
- 換気用の窓があるときは、カーテンなどで冷えた空気の侵入を防ぐ。
- 断熱性の高いマットを床に敷く。

### 簡単リフォームで快適に！

トイレが古いようなら、簡単リフォームもオススメです。毎日何度も行く場所だから、気持ちよく使えると生活の質もグンとアップ！

- 暖房便座に変える  
便座に座ったときの「ヒヤリ！」がなくなります。さらに温水洗浄便座にすれば、温かいお湯ですっきり快適です。
- 二重サッシにする  
日当たりの悪いトイレでも、ヒーターで暖めた空気が逃げにくくなります。
- 暖房を設置する

トイレが狭く、床にヒーターなどが置けない場合は、壁掛けタイプのヒーターを設置したり、パネルヒーターを壁に埋め込んだり。省スペースタイプなら、電源コードが表に出ることもありません。

冬はトイレの回数だけでなく、滞在時間も長くなる傾向があります。ブルッと寒く感じられたら、暖かくして過ごせる工夫をしていきましょう。

窓や床からの冷気を防ぎましょう！



## ～ ガスコンロのカンタンお手入れ術 ～

「掃除をするのが苦手な箇所」の代表格であるガスコンロ  
今日は「ガスコンロのお手入れ4つのポイント」と「ガスコンロのカンタンお手入れ術」を  
ご紹介します。

### 《ガスコンロのお手入れ4つのポイント》

#### Point 1

まず、ゴトク、受け皿、グリル、焼き網など、取り外せるものは全てはずしましょう。

#### Point 2

洗剤を選びましょう。こびりついた汚れには細かい研磨剤入りのクリームクレンザーが  
オススメ！弱アルカリ性でステンレス、タイル、プラスチック製などにも使えます。  
頑固な油汚れには、アルカリ性のクリーナーを！最後に水拭きも忘れず行いましょう。

#### Point 3

お掃除道具を用意しよう。スポンジ、スチールウール、ワイヤーブラシの他、いらなくなった日用品も、使い捨ての道具として大活躍！ストッキング、雑巾（古布）、古歯ブラシ、割り箸なども使えます。

#### Point 4

安全チェックを忘れずに！お手入れをはじめる前に必ずガスコンロの元栓を閉め、コンロが冷めていることを確認しましょう。

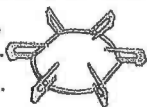
洗剤の種類を確認しましょう。塩素系漂白剤と酸性洗剤を一緒に使うと塩素ガスが発生して危険です。洗剤の説明書をよく読んで、正しく使いましょう。

手荒れや思わぬケガを防ぐためにも、必ず手袋を使いましょう。

### 《ガスコンロのカンタンお手入れ術》

#### ゴトク/受け皿

頑固な汚れは、お水に重曹を加えて10～20分火にかけ  
汚れが浮いて出たら火を止め、冷ましてから古歯  
ブラシ、スチールタワシでこすり  
落とします。



#### バーナー

ワイヤーブラシで汚れを落  
とす。穴の部分は竹串などを  
差し込みます。

#### 温度センサー

水に浸して固くしぼった  
布で拭き取ります。



#### 天板

〈ガラス天板〉

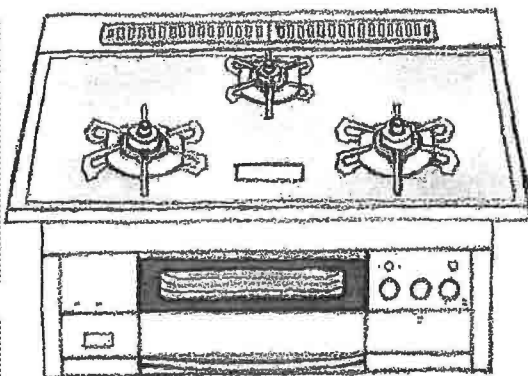
汚れたところにクリームクレンザーを塗り、ラップでこすります。

〈フッ素天板〉

台所洗剤をスプレーし、水を含ませた布やスポンジで拭き取ります。

〈ホーロー天板〉

クリームクレンザーをつけてスポンジやナイロンたわしでこすります。



#### 魚焼きグリル

40度くらいのぬるま湯をゴミ袋  
に溜め、重曹（ぬるま湯 1ℓに対  
し大さじ3杯）を入れてよく混ぜ  
ます。溜めたお湯の中に受け皿と  
網を入れ、そのまま30分ほど放  
置します。お湯から受け皿と網を  
出し、メランスポンジで汚れを  
こすり落とします。水できれいに  
洗い流し、しっかりと乾燥させて  
から元通りグリルに設置します。

#### グリル庫内

（※庫内の電子部分はお掃除厳禁）

受け皿と網を外したら、水 250ml に重曹大さじ 1 杯を入れて溶  
かしキッチンペーパーに浸し、庫内全体に貼り付けます。キッチン  
ペーパーの上を食品用ラップで覆い、30分放置します。その後、  
ラップとキッチンペーパーを外して汚れと洗剤を布巾で丁寧に  
ふき取っていきます。汚れが残らないよう  
に布巾で水拭きして仕上げます。よく乾か  
したら受け皿と網を元に戻しましょう。

#### 補足♪

魚など火炙り前にあらかじめ熱しておき、サラダ油をぬっておくと魚がくっつきにくくなります！



# ☆今月の星占い☆

2021年12月15日～2022年1月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 アクティブに体を使って活動する機会が増えそう。擦りキズや打ち身といった小さなケガに気を付けて。	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 年末最後の1週間に厄介な仕事が集まる予感。きちんと計画を立てて片っ端から処理していきましょう。	<b>双子座</b> 5/22-6/21 セッパく立てた予定がうまく回らず、イライラすることが...焦らず、騒がず、時の流れに身を任せてみましょう。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 もうダメかも...と諦めかけていたことが、土壇場でうまくいきます。チャンスを逃さぬようしっかり利用して。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 抜群に使い心地の良い道具に出会い、仕事の効率化に成功！ぜひ、お友達にもすすめてあげましょう。	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 年明け以降の数週間、金運が絶好調に！この数年欲しいと思っていたものを手に入れるチャンスかも！	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 体調を崩してしまうと、調子の悪い期間が長くなりそう。まずは予防を意識して、健康で規則正しい生活を。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 しばらく行けていなかった大好きな場所へ行くチャンスが訪れます。充実の時間を十分に楽しんで。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 年末の大掃除は計画的に。徹底的にきれいにしたい場所が次々と思いつくので、計画表を作りましょう。	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 長いこと会っていなかった親せきや友人と再会します。懐かしさから会話が弾んで絆がより深まります。	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 庭やベランダの植物、星空、鳥の声といった自然からの贈り物に心癒されます。五感を使って味わって！	<b>うお座</b> 2/19-3/20 やる気とバイタリティに満ち溢れた日々が続きます。年末の忙しい中でも際立った活躍ができそう！

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・・・  
 「来年、改善したいお家の中の事は？」  
 例：模様替え、リフォーム、断捨離・・・等々

今月のプレゼントは・・・  
 『ウッドコーム』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 1/5(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  
 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 12 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★

## ウッドコーム

静電気が気になるこの季節  
 木製コームは静電気が起きにくく  
 切れ毛にもなり  
 にくい！



巾着付き  
 なので  
 携帯にも  
 便利♪

※写真はイメージです。  
 サイズ：約 170mm×55mm×10mm

個人情報の取扱いについて：  
 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・・・

2021年一年間、お付き合いいただき、ありがとうございました。  
 今年もコロナの影響で、おうちにいる時間が多く、おうちの中のことが気になる方も多かったと思います。大がかりなリフォームだけでなく、ちょっとした改善でも生活にゆとりができるはず。  
 来年は、ガスコンロだけでも交換しようかなあ... (あ)