

あすとも通信



何でもご相談ください!
くらしと
エネルギーの
総合窓口をめざします!
アストモスガス

スマホ版HPはこちらから!



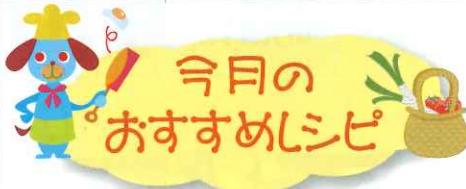
- 安心・安全なLPガス
- ガス器具
- リフォーム
- オール電化
- 水まわり
- 家電
- かけつけサービス
- 電力販売



アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室  0120-93-2188



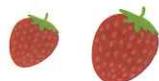
いちごは、春から初夏にかけてが本来の旬です。甘酸っぱいいいちごはとっても美味しいです。簡単レシピを色々とお試しください♪



作り方

いちごのアイスクリーム

材料



- いちご 1パック (約270g)
- 砂糖 80g
- ヨーグルト 50g
- 生クリーム 150g
- レモン汁 小さじ1/2

1. いちごは洗ってへたをとり、フォークでつぶして、砂糖をalezます。(つぶが少し残った方が美味しいので、ミキサーなどは使わずフォークでできるだけ潰すくらいがベスト!)
2. 生クリームをとろりとするまで泡立てます。
3. 【2】のボウルに、【1】のいちご、ヨーグルト、レモン汁を入れてalezます。
4. ジップロックなどに入れて冷凍庫へ→1時間に1回くらいもみながら凍らすと柔らかく仕上がります。
5. お皿に盛って完成です。



作り方

いちごミルク



材料

- いちご 70g
- 牛乳 120g (100~120ml程度)
- 砂糖 大さじ2~2.5

1. いちごは洗ってヘタをとります。
2. 材料を全てミキサーに入れ、20秒程度かけて完成です。



おススメポイント

- 砂糖の量はお好みの甘さに調節をしてください。
- カロリーが気になる方は、ラカントやパルスイート等でも美味しく召し上がれます。



4月22日は 「掃除デー」です



皆さんは清掃・掃除に関わる記念日が、年に4回あるのはご存知でしょうか？そして、今月4月22日は「掃除デー」とされており、1954(昭和29)年4月22日、それまでの「汚物掃除法」が改正され、「清掃法」が制定されたことにちなんで認定された記念日です。家を清潔に維持するためには、毎日、こまめな清掃を行うことは言うまでもありませんが、自宅も職場も毎日掃除するのはとても大変です。ぜひ年4回の掃除の記念日は、普段掃除しない場所まで磨いてみてはいかがでしょうか。

キッチン掃除のコツ



□電子レンジは湯気が出たタイミングで拭き掃除

電子レンジの中を、湯気が出る物を温めた「ついでに」拭きましょう。

□洗い桶、三角コーナーは置かない

洗い桶は便利ではありますが、洗う手間があり、また場所も取ります。思いきって置かないという手も。三角コーナーも同様。三角コーナーのぬめり掃除と、置いている後ろのシンク汚れから解放することができます。使い捨てのビニール袋がオススメです！

洗面台掃除のコツ



□鏡にくもり止めを塗る

お風呂上がりに鏡が湯気でくもりませんか？鏡がくもらる原因は水滴です。鏡用のくもり止めを塗っておけば、掃除の手間がはぶけます。

□手洗いや洗顔の「ついでに」シンクを洗う

手洗いか洗顔の「ついでに」シンクを洗うと苦になりません。吸盤で付けられるスポンジホルダーを付けてスポンジを浮かせていれば、気が付いたらすぐに掃除ができますし、スポンジを置く場所が汚れません。

浴室掃除のコツ



□モノは吊るす

浴室にシャンプーなどを置くと、ボトルの下が汚れます。棚に置くと棚も汚れてしまいます。なるべくモノを置かないように吊るすと良いでしょう。ボトルだけでなく洗面器も吊るしましょう。

□1ヶ月に1度の天井掃除でカビを増やさない

浴室のカビは、天井からの原因が多いことをご存知でしょうか？一見キレイに見えても、近くで見るとカビが生えていることがあります。1ヶ月に1度、天井を、フロアワイパーで掃除しましょう。

トイレ掃除のコツ



□床にモノを置かない

床に物を置かないと、掃除が楽です。スリッパは、壁に付けられるスリッパホルダーを活用すれば、床が広くなります。サニタリーボックスは、利用する数日だけ紙袋を置くと便利です。

□使い捨ての掃除用品を活用する

トイレは、使い捨てになる物が便利です。バケツを用意したり、使用した物を除菌するのも大変です。使い捨てトイレブラシ、流せるトイレシート、使い捨て手袋などが便利です。

まとめ

掃除はためずに、毎日習慣にすると楽なのですが、なかなかそう簡単にはいかないものです。汚れが蓄積してしまうとガンコな汚れに変わってしまうことも。簡単な掃除でいいので、こまめに掃除して汚れを蓄積させないようにしましょう！汚れが減ることで、掃除も簡単にできるので、気持ちも楽になります。



4月のイベント



南大門春まつり



「赤ちゃん土俵入り」で 賑やかなお祭り

身体健全・無病息災・知能啓発を願って、賑やかで面白い「赤ちゃん土俵入り」を開催。毎年家族連れなどで賑わいます。午前・午後、各部先着50名。2歳未満の首の座った赤ちゃんなら男女問わず応募できます。（4/20(木)までは赤ちゃんの参加申し込みを受け付け。）なお、今年はコロナ対策として、規模を縮小してまつりが開催されます。

【場所/住所】：蓮華院誕生寺本院／玉名市築地2288

【開催日】：2023年4月29日(土)

午前の部10:00～10:40受付（本堂前）土俵入り開始

午後の部13:30～14:10受付（本堂前）土俵入り開始

【交 通】：【車】九州高速道「菊水」ICより約20分

【公共交通】九州新幹線「新玉名」駅・鹿児島本線「玉名」駅より車で約10分

【お問合せ】：0968-72-3300 蓮華院誕生寺本院

いさドラゴンカップ2023

圧巻の漕ぎ！

迫力のドラゴンボートレース！



伊佐市では、川と温泉街地域を活かしたスポーツ振興と地域おこしの為、平成2年よりドラゴンボートレースを開催しています。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中で、ここ3年は中止となっていましたが、今年、4年振りの開催が決定！仲間と共にドラゴンボートを漕ぎ、水しぶきを浴び、笑い楽しむ…そんな笑顔溢れる大会を、みんなで楽しみましょう！

【場所/住所】：伊佐市菱刈カヌー競技場／伊佐市菱刈前目2280-17

【開催日】：2023年4月30日(日)

【交 通】：【車】九州自動車道「栗野」ICより15分

【お問合せ】：0995-26-1578 伊佐市ドラゴンボートレース実行委員会（伊佐市教育委員会 文化スポーツ課）



春のお肌を守ろう



日ごとに暖かさが増す春は、新鮮さとエネルギー感を感じる反面、肌トラブルが増える「ゆらぎの季節」でもあります。実はお肌には辛いシーズンなのです。今回は上手に春を迎えるスキンケアのポイントをまとめてみました。

春の肌はゆらぎやすい！敏感になる原因

春の環境には、『花粉や黄砂』『寒暖差や乾燥』『紫外線の増加』といった肌トラブルの原因がたくさん潜んでおり、特にバリア機能が低下した肌に花粉が付着し、それによってアレルギー症状を起こす「花粉皮膚炎」になると、肌がカサカサと乾燥したり、くすぐったいようなかゆみやピリピリとした痛みを感じたりすることがあります。

春の肌を守る4つの対策

1. 保湿は入念に！

乾燥＝冬のイメージがありますが、実は冬と同レベルで空気が乾燥しやすい状態にあります。セラミドやヒアルロン酸などの保湿成分を補ったり、肌の土台を整えたりすることによって肌の水分を保ちましょう。



2. 負担をかけないケア

乾燥、花粉による外部からの刺激などにより肌のバリア機能が低下すると、肌が敏感な状態になったり肌荒れを引き起こしたりしてしまいます。ワセリンなどの刺激がない、かつ浸透しにくいものをお肌に塗るのがおすすめです。



3. 紫外線対策を怠らない

紫外線の量は4月頃から急激に増え始め、真夏とほぼ同じ量が降り注いでいるとも言われています。バリア機能が低下しやすい春だからこそ、紫外線対策を怠らず、日焼け止めなどを使って紫外線を防ぎましょう。



4. ビタミンAを積極的に摂る

ビタミンAが不足すると新陳代謝が低下したり、外部からの刺激によるダメージを受けやすくなったりして、肌荒れを引き起こす原因になります。レバー、乳製品、卵、鮭などのレチノール類や、緑黄色野菜を積極的に摂りましょう。



～無理せずリラックス～



春は昼と夜の寒暖差も大きいため自律神経が乱れやすく、さらに新生活のストレスも肌荒れの原因となることがあります。

充分な睡眠、入浴、おいしい食事、アロマテラピー、ヒーリング音楽など自分なりのリフレッシュ法や適度な運動を取り入れて、ストレスをこまめに発散するようにしましょう。「可能な限りストレスの原因から遠ざかること」「はりきって一度にすべてやろうとしないこと」もおすすめです。



1週間

大好評

ガス衣類乾燥機

無料お試しレンタル実施中

子供がたくさん
汚して大変！すぐに乾かしたい
のに、忙しくて
時間がない！雨の日が続いて
困っている！

そのお悩み
**「乾太くん」なら
バツチリ解決！**



お近くの営業所までお問い合わせ下さい

アストモス公式アプリ！ お得情報を発信中！

- ★ ニュース・クーポン配信
- ★ 暮らしアイデア
- ★ 料理動画・レシピ
- ★ お問い合わせなど

App Store
からダウンロードGoogle Play
で手に入れよう

新学期、新入学を迎える春は、一年のうちでもやる気に満ちる季節ですね。しかし、新しい環境での心労など、いきなりの変化に順応することができず、メンタルが乱れやすい時期にもなります。十分な休養と栄養で心と体を整えて、新たな季節を過ごしましょう！ 体の不調を感じたら無理をせずに、早めに専門機関に受診することをお勧めします。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室（営業部）