



☆ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための行事の延期・中止のお知らせ ☆

2020年のあすとも会の年間スケジュールをご案内させていただいておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大のリスクを考慮し、以下のすべてに該当する行事については、安全が確保できる時期に改め、延期の措置をとることを原則とし、やむを得ない場合は中止となる場合がございますのでご理解とご協力をお願い申し上げます。



☆ あすとも会 年間スケジュール ☆

実施日	行 事	備 考	対 応
4月16日	あすとも会総会	ホテルベルクラシック北見	延期
4月17日	あすとも会 保安研修会	アストモスリテイリング本社	中止
5月15日	あすとも会研修旅行(3泊4日)	(案)山口県・九州の旅	中止
6月	アストモスリテイリングオープンコンペ	北見カントリー倶楽部	未定
8月	あすとも会ゴルフコンペ	北見市内	未定
9月	あすとも会パークゴルフコンペ	北見市内	未定
10月	研修会(保安・販売)	アストモスリテイリング本社	未定

今後のLPGマーケットの見通し

2月のLPGマーケットは、原油相場次第ではあるものの、暖冬による需要低調に加え、需要期の終焉に向かうため軟調に推移すると予想する。

原油相場は、足元、中国を発端とした新型肺炎の感染拡大が世界経済減速や石油需要の鈍化につながるの見方が下落要因となり軟調に推移している。市場の反応が過剰との見方もあるものの、今のところ収束の兆しはなく引き続き状況を注視したい。また、OPECが協調減産の延長や規模拡大を検討しているとの報、OPECプラスの会合が当初予定の3月から2月に前倒しされる可能性が下値を支えており、今後のOPECの協議の状況を注視したい。

LPG相場は、3月からは需要期が終わり価格は下がる予想であるものの、旧正月を終えた後の中国勢の需要動向、サウジの3月の供給能力について要注視。また、米国相場でフタンがフロパンを大きく上回る状況下、極東及び中東相場においてもインドやインドネシアからのフタンに対する堅調な需要によりフタン高の状況は継続する見込み。

今後は新型肺炎拡大による世界経済への影響、OPEC主導の協調減産の延長や規模の拡大についての協議の状況、各地での気温上昇による需要動向、パナマでの混雑、米国濃霧、中東情勢の状況について注視したい。

☆ 正しい「うがい」「手洗い」を身につけましょう！ ☆



正しい「手洗い」「うがい」を身につけましょう

「手洗い」「うがい」は、普通のかぜやインフルエンザの他にも様々な感染症を予防するためにとっても効果的です。どんなに気をつけていても、私たちは毎日いろいろなものに触れていて、想像以上にたくさんの細菌などの微生物に汚染されています。

しっかり手洗い、うがいをしているつもりでも、間違った方法のため効果が得られていないことも多いようです。

正しい手洗いの方法

1. 手のひらをあわせて、5秒間洗う



2. 手の甲を伸ばすように、5秒間洗う



3. 指先やつめの間も、5秒間洗う



4. 指の間も十分に、渦を描くように5秒間洗う



5. 親指を手のひらでねじるように5秒間洗う



6. 手首も忘れずに、5秒間洗う



☆ 免疫力を高める方法 ☆

1. 腸を元気にする

腸の中には善玉菌と悪玉菌、そのつとどちらか強いほうに付く日和見菌の3つに分けられ、善玉菌が多いと免疫力が高まります。脂肪の多い食事、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸が元気がなくなってしまうと、悪玉菌が増えすぎて免疫力が低下します。

善玉菌を増やすには食物繊維を積極的にとることで。特にヌルヌル食品、オクラやモロヘイヤ、海藻、こんにゃくなど水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし、便秘を解消し、免疫力を高めます。

また、ヨーグルトに含まれるビフィス菌は細胞膜に免疫力を高める働きがあり、ビフィス菌が腸内で作る酪酸は大腸ガンを抑制するといわれています。

2. 体を冷やさない

体が冷えると、肩こり、腰痛、下痢、便秘、生理不順、貧血などのさまざまな不快感が現れます。体の冷えは自律神経を乱し、免疫力が低下します。冬はもちろんのこと、夏でも冷房などで体が冷えないように襟巻きや靴下、腹巻などを利用して冷え対策をしましょう。

3. ストレス解消

ストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になり、その結果免疫力が低下します。ストレス解消は人によって様々な解消法があると思いますが、一番簡単なものが入浴です。ぬるめのお湯につかってリラックスし、夜更かしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

