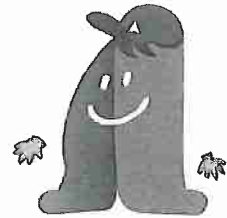


# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です。

夏土用(7月19日~8月10日)の時期に、  
カビや虫の害から守るため、衣類や書物に風を通して  
陰干することを「土用の虫干し」といいます。



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「 ~ 夏の入浴 ~ 」

# お客様の声ご紹介



川崎市 H様

アストモスさんは、いつもすぐ対応して頂いてるので、今度のサービスはその延長で考えています。  
 「かけつけサービス」には入りました。  
 「ガス機器延長保証サービス」は、機器自体が対象でなかったり、古かったりしているので、私の家ではあまり関係がない様です。タイミングが合えば助かりますと思います。これから宜しくお願いします。

いつもありがとうございます。

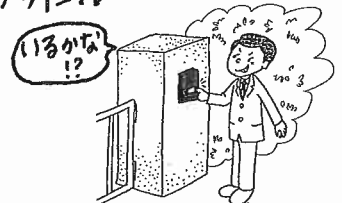
いつも何かある時、電話を頂くことが多く嬉しく思います。また当社で、親切なサポートにとても感謝の気持ちを持っており、サービスさせて頂いたこと、今後ともよろしくお願い致します。



担当：関口  
(町田営業所)



インターホンが鳴って玄関に出てみたら... 誰もいなかった... 訪問販売でしつこく営業を受けた... などの経験がある人もいるのでは!!  
 不安を解消するための強い味方は**インターホン**です。



多くの空き巣は、入る前に下見を行い留守を事前に確認するようで、その確認方法としてインターホンを鳴らすそうです。インターホンを鳴らせば留守かどうか簡単に分かりますし、自分の姿を見られることはないのです。空き巣にとって都合の良い確認方法になっています。

しつこい訪問販売員の訪問を受け、玄関を開けてしまったら契約するまで帰ってもらえなかったなどのトラブルを経験した人も少なくありません。  
 そんな怖い思いをしないためにも来客の顔を見てからドアを開けたいという人も多く、呼び鈴や、マイクのみインターホンから、カメラ付きインターホンへ交換する方が増えています。

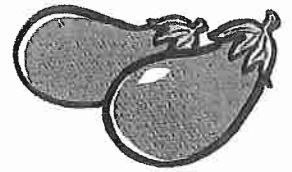


最新のカメラ付インターホンは、上下左右が広角に映るタイプや留守中にインターホンが押されても、録画機能がついており帰宅後、いつ誰が来たか確認することが可能です。

また、子機が持ち運びできるので、2階やベランダにいても確認することができます。

簡単に取り付けできるタイプもあります。ぜひ、ご相談ください。

# 今月の野菜 & くだもの



## なす

年中見かける野菜ですが、露地物の旬は7月～8月です。主流は長なすですが、米なす・丸なす・千両なす・小なす・加茂なすなど色々な種類があります。

旬：7月～8月

選び方：黒紫色が美しく、ハリ、ツヤがあるもの。変色やシワがあるものは×。

ヘタの部分にあるトゲが鋭いものを選んで。

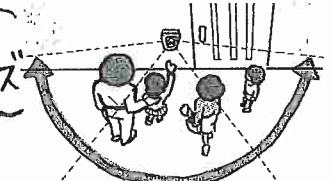
保存方法：乾燥しないように野菜袋に入れるか、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存。

冷やし過ぎると味が落ちます。なるべく早めに使いきるようにしましょう。

夏野菜の特徴でもある本を冷やす効果があります。赤ワインで有名なポリフェノールを多く含み動脈硬化の予防に有効です。



広角のワイドレンズ



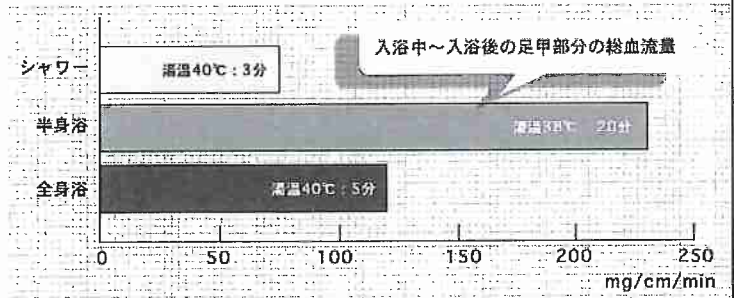
## ～ 夏の入浴方法 ～

暑い日が続き、電車やお店、各種施設など、多くの場所で冷房がとてよく交かれています。この冷房による「夏冷え」は、知らず知らずのうちに体の負担になっているものです。暑い夏の入浴は、シャワーだけで入浴を済ませる方も多いと思いますが、この「夏冷え」対策には、浴槽への入浴がとて効果的です。今回は、この「夏冷え」対策に効果の高い「半身浴」についてご紹介いたします。

### 半身浴の効果

#### (1) 冷え症対策

冷え症は、自律神経のバランスが崩れ、血行が悪くなっていることが原因だと言われています。ゆったりとした半身浴は、温かい血液を末端まで行き渡らせるので、体を芯から温めます。



#### (2) 入浴後の疲れやだるさの軽減

通常の全身浴では、体全体が受ける水圧は1トン程度と言われ、これが肺や心臓の負担増となり、疲労感などに繋がる場合があります。半身浴は、お腹から下だけお湯につかるため、体が受ける水圧がほどよいものになるだけでなく、文字通り「頭寒足熱」となるため、体にとて良い状態となります。

### 半身浴の方法

- (1) 湯温は37～40℃程度にします。(少しぬるめのお湯)
- (2) お湯の深さは、おへそからこぶし1個分程度上くらいが最適です。
- (3) 20～30分間ゆっくりのんびり入ります。  
上半身が寒く感じる場合は、風呂ふたを半分閉めて蒸気をこもらせてみて下さい。
- (4) 上半身が汗ばんでほんのりと赤みを帯びてくるころには、体が芯からホカホカになっていることでしょう。



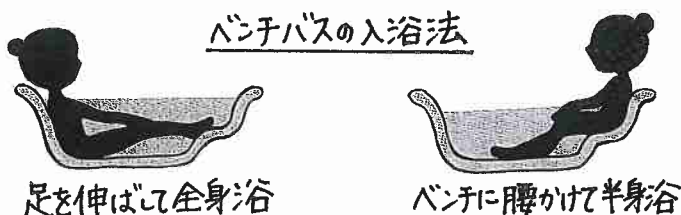
### 半身浴を実施する上での工夫

20～30分間の入浴中にはかなりの量の汗をかきますので、ミネラルウォーターやスポーツドリンクで水分を補給することをお勧めします。

入浴中の時間を有効に使うため、本などを準備することもひとつの方法です。

また、浴室用の液晶TVなどを設置すると、バスタイムが更に充実します。

半身浴を行いやしくするには、浴槽にイスを入れる方法のほか、「ベンチバス」タイプの浴槽に交換するのも有効です。



浴室用TVやバスリフォームなどは当社へお気軽にご相談ください。



# 三☆今月の星占い☆三

2016年7月15日～2016年8月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 三人寄れば「文殊の知恵」。長い間の懸案事項が、仲間の協力によってあっけなく解決しそです。	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 理解不足と思い込みが面倒な食い違いを生みます。わからない説明は納得いくまで聞き直しましょう。	<b>双子座</b> 5/22-6/21 あなたの得意分野とは全く違う範囲の知識が求められます。新しい挑戦かと思って、期待に添える努力を。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 体調不良の悪循環に入ると高熱が下がらないなどのトラブルに！規則正しい生活でなんとか乗り切って。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 今まで楽しみ方がわからなかったアクティビティが、実は自分にピッタリの娯楽だったことに気づくでしょう。	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 友人の結婚、出産などのおめでたいニュースから自分が元々張るための前向きなエネルギーをもらえます。	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 気温の上昇とともに、モチベーションが沸々と湧いてきます。向上心を持って夏を駆け抜け抜けてください。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 細かい掃除のポイントが目につくようになります。汚れがたまる前にキレイにするという考えを貫いて！
<b>射手座</b> 11/23-12/21 自分がイライラするのは、すべて周りのせいというのは誤り。原因のほとんどはあなた自身の中にあります。	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 やり遂げるためには、あなた一人の力では難しいでしょう。信頼できるパートナーを見つけることから始めて。	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 空気や水の流れを意識しましょう。快適さを導く換気効率が良い運気を選んでくれるかもしれません。	<b>うお座</b> 2/19-3/20 アクティブに活動する意欲に満ち溢れます。ただ、張り切り過ぎて熱中症にならないよう対策を十分に。

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・・・

「食にこだわっていることを教えてください。」

例：カロリーの高いものは食べない。野菜を多く採る・・・など

今月のプレゼントは・・・

『サンシェード2枚組』です。

数に限りがありますので、ご家族様一点 とさせていただきます。締切りは8/5(金)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  
 東京都町田市鶴間  
 1619-8  
 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7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★  
**サンシェード2枚組**  
 涼やかなスノーマンのイラスト  
 この季節の強い日差しをシャットアウト!  
 サイズ: 約44cm x 36cm  
 巾着ポーチ付です♪  
 折りたたむとコンパクトに!

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・・・

夏の入浴は、サッとシャワーで済ませてしまふことが多いたのですが、ゆっくり時間をかけてお湯に浸かる方がリラックスできます。最近、冷房の影響で夏でも冷え症になり、肩こりが悪化！お風呂にゆっくり入る。冷たい飲み物や食べ物飲み過ぎない。・・・など生活習慣を見直していきたいと思っています。(あ)