

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

「春を送る」という言葉があります。

まさに終わろうとする春のことをいいます。

季節を動いて行くものとしてとらえ、サクラの華やかさや

帰っていく鳥など、春のあわただしさが終わると

同時に去ってしまうことを惜しむ心を込めて
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「～ お風呂で疲労回復 ～」

お客様の声ご紹介

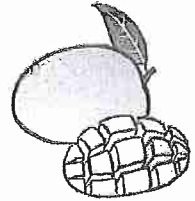
横浜市 S様

2月初めて給湯器がこわれ
取り替えてもらいました。
とても快適です。親切にしてもらい
有難うございました。今後も宜しく
お願いいたします。

この度は給湯器交換工事をご依頼頂きま
誠に有難う御座いました。
とても快適にご使用して頂けているとの事が、
お言葉を頂き、私共は幸いです。御座います。
今後とも何かご不便な事が御座いましたら、
是非とお声掛けください。

担当：菊屋
(横浜営業所)

今月の野菜 & くだもの



マンゴー

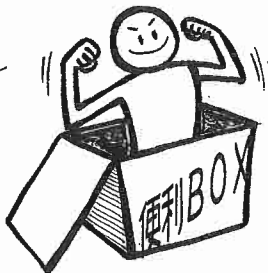
南国の代表的なフルーツのひとつ。メキシコや
タイ、フィリピンからの輸入が主でしたが、最
近では国内でも美味しいマンゴーが作られて
います。完熟したマンゴーは特有の香りと濃厚
な甘味があり、果汁が多く楽しめます。

旬： 4月～8月（国内産）

選び方：芳香があり、張りつつやのあるもの。
シワや斑点がないもの、ふっくらとしている
ものを選びましょう。

保存方法：完熟前のものは常温の涼しい場所
で追熟させます。完熟したものは
ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で
保管しましょう。

マンゴーはβ-カロテンを多く含み
細胞の老化や抗酸化作用が
あると言われています。



今日は当社のサービス「住まいかけつけサービス」をご紹介します。
「住まいかけつけサービス」は日頃の生活の中で**緊急!**のお困り事を解決
するためにスタートしました。

「緊急の時、もしもの時」のサービスに、ちょっとしたお困り事を解決する「お手伝いサービス」と、日々のお出かけをちょっとお得にする「優待サービス」をお付けして月々380円でご提供しております。サービスの一例をご紹介します。

こんな「もしもの時!」

鍵を無くしてしまった!
ピッキング作業をして解決
無事開錠しました。



他の業者に頼むと
約15,000円!

トイレが詰まって流れない!
ローポンプにより詰まりを除去



他の業者に頼むと
約13,000円!

そして「お手伝いサービス」や「優待サービス」

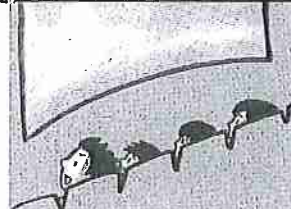
高い所にある電球を交換したい。模様替えの為、家具を移動したい。お得な価格で家族4人で映画をみたい。



危ない!



動かない...



家族4人で
2,000円お得!

「もしもの時」はいつ起こるかもわかりません。しかし、お手伝いサービスや優待サービスは必ず
使えるサービスですので、是非!ご利用ください。詳しくは、当社担当者までお問い合わせください。

～ お風呂で疲労回復 ～

1日の疲れを癒すお風呂。毎日のお風呂が一番の楽しみ♪という方も多いのでは。そこで、今日は疲労タイプ別の入浴法と、もっとお風呂でリラックスできる方法をご紹介します。

＜疲労タイプ＞

- 激しい運動をした
- 筋肉痛

- 朝の目覚めが悪い
- 昼間に眠気を感じる
- 寝つきが悪い

- 肩こりがある
- 目の疲れ
- 頭痛



- ストレスを感じる
- 集中力が無い

＜オススメ入浴法＞

湯温 43℃前後 時間 10分
熱いお風呂は体の表面だけ
温まりやすいので、半身浴がオススメ



湯温 38℃前後 時間 25～30分
就寝の約1時間前の半身浴がオススメ。
入浴で副交感神経を働かせ、眠りの質をアップ!

湯温 41℃前後 時間 20～30分
「寝浴」と呼ばれる、浴槽のふちに首をのせる方法
その後、ゆっくり首を回したり、簡単なストレッチで
筋肉をほぐしたりしましょう。肩に温かいタオルをのせて
半身浴をするのもオススメです。

湯温 39度前後 時間 20分
全身の力を抜いて目をつぶり、浮力を感じながら手足を
動かしましょう。リラックス効果のある小物もオススメです。

心身ともにリラックスするには、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚の五感に働きかけることが大切です。お風呂では特に視覚・聴覚・嗅覚を刺激するお風呂の小物をひと工夫してみましょう。

視覚 照明は蛍光灯よりも白熱灯を。やさしい灯りが気分を落ち着かせます。
気分を鎮めたいときは、入浴剤を寒色系に。
高温多湿に強い熱帯性の観葉植物を。

聴覚 自然の音やヒーリング音楽を。

嗅覚 ヒノキのイスや桶、スノコを。
アロマオイルや身近な植物を使って、リラックス!



日本では昔から親しまれている「薬湯」冬至に入るゆず湯もその一つです。
身近な植物やアロマオイルを上手に取り入れましょう。
乾燥ハーブなら布袋やティーバックに入れて浴槽へ。
アロマオイルなら2～3滴、浴槽にたらすだけです。



みかん・・・皮を天日干しにして布袋に入れます。血管の循環を良くする効果が!
バラ・・・花を湯に浮かべます。香りがストレスや二日酔いに効果的です。
菊・・・葉は布袋へ、花はそのまま湯に浮かべます。抗菌作用の成分があります。
ラベンダーオイル・・・リラックスに効果的
ローズマリーオイル・・・疲労回復に!



☆☆今月の星占い☆☆

2017年4月15日～2017年5月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 頭や首のケガに注意が必要。注意力が散漫になることが多いため、周りをよく見て行動しましょう。	牡牛座 4/21-5/21 心地よい音楽が最高のリラックスを導きます。お気に入りの曲を入れて、鑑賞する時間を作りましょう。	双子座 5/22-6/21 やることが多すぎて、パニック状態に！スケジュール表を貼って、細かい予定を書き込んでください。	かに座 6/22-7/22 月末までに喜ばしい生活の変化が現れます。スムーズに事が運び、大きなストレスがなくなるでしょう。
獅子座 7/23-8/22 昨年来の約束が果たされます。長い間望んでいたものが、やっと手に入る絶好のチャンスが訪れます。	乙女座 8/23-9/23 何気ない日常の会話の中で、自分の欠点を指摘される出来事が。真摯に受け止めて改善しましょう。	天秤座 9/24-10/23 温かな日には、外にいただけでラッキーなことに遭遇。お花見や小旅行を企画してアクティブに過ごして。	さそり座 10/24-11/22 貝積りを間違えて、赤字のピンチ！でも今月の金運ならのりこえられます。来月は気を付けて。
射手座 11/23-12/21 リモコンや携帯電話といった小物が行方不明に。必ず身近なところから出てくるので、焦らずに探しましょう。	山羊座 12/22-1/20 理不尽なお説教や不要なアドバイスにうんざり。ニヒグッと我慢して、相手を立てると、あとでぐまぐまします。	水瓶座 1/21-2/18 ちょっと寒いな...と思えば日は薄手の上着を携帯。想像以上に体調を崩しやすくなっているので注意して。	うお座 2/19-3/20 運気のバランスが崩れがち。いつものルールに従って無謀な冒険やチャレンジは差し控えたほうが無難。

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・・・

「お家の臭い対策を教えてください。」

例：消臭剤、芳香剤、空気清浄機、アロマ、換気・・・等々

今月のプレゼントは・・・

『スパバック』です。

★今月のプレゼント★

スパバック

さわやかカラーのスパバック。両サイドと底がメッシュ生地で、水切れがよく、スーパー銭湯やジムなどで重宝します。



バスグッズやラベルグッズの収納に最適
※中身は風呂に含ませません
底面・側面はメッシュ仕様

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。

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5/5(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
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4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・・・

お風呂は好きですか？私はお休みの日の朝に雑誌、水、携帯電話をお風呂に持ち込み1時間、半身浴する...お気に入りのマッサージソルトを使う...など入浴を楽しんでいます。また、近所のスーパー銭湯もお気に入り。身体がフヤフヤ(笑)になるまで満喫しています。(あ)

「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