

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

さわやかな新樹の季節になってきました。

「新樹(しんじゅ)」とは、新緑の若葉に覆われた木のことです。

初夏の日差しを受けて、木の葉の緑の輝きが

今までの木とは、思えないほど美しい印象の
ことをいいます。



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「～ イヤな生濁き臭を防ぐ! ～」



お客様の声ご紹介

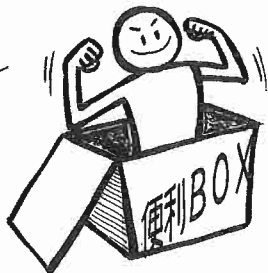
横浜市 K様

前ロさんいつもお言葉をいただき迷惑をおかけしています。昨年の11月にガスファンヒーターを取り付けて以来おかげで今冬は暖かく過ごす事が出来ました。本当にありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

いつもありがとうございます。
今年、暖かく過ごすに頂いたこのごとき、私自身大変嬉しく思います。
また何かありましたら、いつでもご連絡して下さいお待ちしております。
もし今後ともよろしくお願ひ致します。



担当：関口
(横浜営業所)

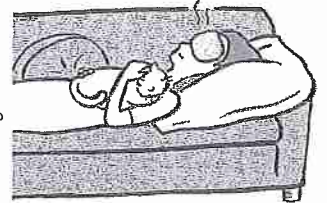


最近では携帯電話やパソコンの普及で、長い時間、細かい字を見たりする機会が多くなってきました。
ショボショボとした疲れ目は、目の血管が血行不良になってしまったサインです。今回はいろいろな疲れ目の解消法、対策をご紹介します。

《症状別解消法》

□ショボショボした疲れ目・・・

血行不良です。熱めのお湯でしぼったタオルで目を覆うように温めます。目の周りの血管が広がり、血行が良くなります。(ヤケドに注意)



□充血した疲れ目・・・・・・眼が炎症を起こしている。

冷やしましょう。絞ったタオルを冷蔵庫で冷やし目を覆います。

《対策法》

□ゆっくりと目の体操をしましょう。3パターンをご紹介します

- 一度目をギュッと閉じパッと開け、その後、頭を動かさないように黒目を右→左→上→下。
- 一度目をギュッと閉じパッと開け、その後、頭を動かさないように黒目をぐるりと360度回す。
- 近くのを10秒から20秒見つめ、次になるべく遠い物に目を移し5分、ぼんやり眺める。

□目の疲れをとるツボを軽くマッサージ。

□疲れ目の効く食品を多くとりましょう。

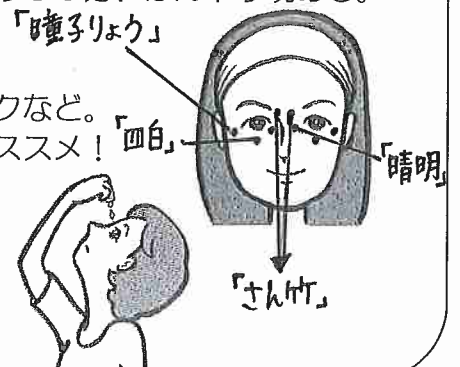
ブルーベリー、黒酢、青魚、うなぎ、牡蠣、あさり、レバー、ニンニクなど。

□目薬をさす。ビタミン配合のもの、防腐剤の含まれていないものがオススメ！

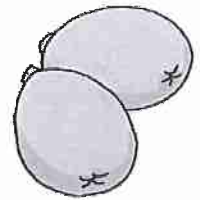
□乾燥に注意！加湿器を上手に利用しましょう。

□規則正しい生活を！不規則な生活は目にも身体にも良くありません。

ドライアイやアレルギーなどが原因の場合もあります。
症状がひどい場合は、一度病院で見てもういましよ。



今月の野菜 & くだもの



びわ

初夏を感じる果物のひとつ「びわ」。主な産地は「茂木びわ」で有名な長崎県や房州びわが名産の千葉県です。最近では、ハウス栽培が進み、1月頃から店頭真に並びます。

旬： 5月～6月

選び方：ヘタがしっかりとっていて果皮にハリがあり、オレンジ色の鮮やかさがあるもの。うぶ毛とブルーム（白い粉）あるものは新鮮です。

保存方法：追熟しないので常温保存で大丈夫です。直射日光を避け、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

βカロテンやβクリプトキサンチンを多く含みます。これらは体内でビタミンAに変換され、アンチエイジングに効果があるとされています。



～ イヤな生湯き臭を防ぐ！ ～

洗濯物を部屋干しすることの多い時期になりますが、なかなか乾かないし、イヤな臭いが気になります。そこで、生乾きの臭いを防ぐ洗い方、干し方を紹介します。



部屋干しした時の臭いの原因は、洗濯で落としきれなかった汚れと菌です。

洗濯物がいつまでも湿っていると、残った皮脂やアカなどが化学変化を起こしたり水分と汚れをエサに菌が増殖してしまい、臭いの原因になります。

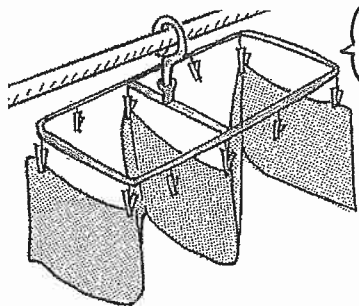
部屋干しの臭いを防ぐには、洗濯で菌をしっかりと落とす！なるべく早く乾かせる！

臭いを防ぐ洗い方

- ① 汗や雨で濡れた衣類は、洗濯前もハンガーにかけて干しておきましょう。
- ② こまめに少量で洗濯。量が多いと汚れ落ちが悪くなります。
- ③ 洗剤は部屋干し用や除菌力、抗菌力の高いものを選びましょう。
- ④ 脱水後はすぐに干しましょう。少しでも放置すれば菌の増殖の原因に。

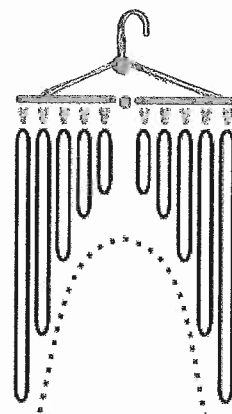
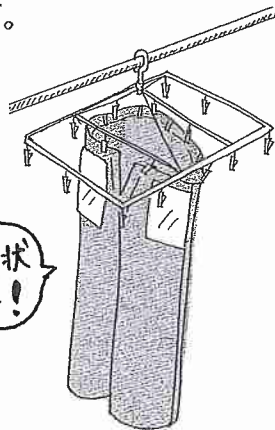
臭いを防ぐ干し方

- ① 乾燥は5時間以内を目安に。
- ② 空気に触れる面を大きくする。水分が蒸発して早く乾く。
 - 洗濯物はこぶし1個分間隔をあけて干す。
 - ジーンズなどは裏返して筒状に。
 - アーチ状に干す。
 - 大物はジクザク干し



ジクザク干し

筒状に！



アーチ状に！

- ③ 部屋の中央や鴨居部分など、風通しの良い場所に干す。
- ④ 扇風機などを利用し、風をあてる。

その他、洗濯物の上下を入れ替える。乾いた上頂に取り外す...などして早めに乾かしましょう。

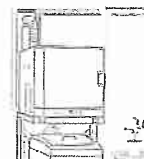
それでも、1日干しても乾かない！などの場合は...
衣類乾燥機や浴室暖房乾燥機を利用しましょう。

衣類乾燥機 は！

パワフル温風で除菌効果もあります。
天日干しよりフワフワになります！

浴室暖房乾燥機 は！

衣類の乾燥だけでなく夏場の涼風や
寒い時期の暖房、ヒートショック対策にも有効です。



どちらも、雨の時だけでなく、花粉やPM2.5が気になる時期にもとっても便利です。

☆☆今月の星占い☆☆

2017年5月15日～2017年6月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 体カに自信があるなら 自転車での遠出を企画して みて。お泊りバカリフレッ シュされるでしょう。	牡牛座 4/21-5/21 目的をもって行動することが 大切です。ぼんやりしている と大きな失敗につながり 危険性があります。	双子座 5/22-6/21 気温の上昇に伴って、食欲 も増進！ただ、同時に体 重の増加も気になります。 夏にむけてダイエットを！	かに座 6/22-7/22 電話や訪問による悪質な セールスに悩まされそう。 断わるべきところは、ハッキリ 断わらないとあとで困ること。
獅子座 7/23-8/22 臆すかしからでも何も始まり ません。思い切って人の中に 飛び込むことで、新しい世 界が広がります。	乙女座 8/23-9/23 あなたのキャリアにとって重要 な局面を迎えます。難しい と思うことにあえて挑戦を することで進歩できます。	天秤座 9/24-10/23 先のことを思い悩んでも前に 進めません。今は目の前の 問題をひとつずつクリアして いくことが大切。	さそり座 10/24-11/22 直近の出会いや経験が思 わぬ幸運を引き寄せます。 連休中の写真を見て思い出 を反芻してみています？
射手座 11/23-12/21 今月に蓄えた知識が年未 に役に立つでしょう。何事も 面倒くさらずに積極的に 情報収集に努めましょう。	山羊座 12/22-1/20 ホームパーティーなどを開催 するのもいいかも。仲間との 交流が、あなたの意欲を 最大限に高めてくれます。	水瓶座 1/21-2/18 パワフルな運気が続き、糸色 好調な日々。ちょっと早いけど 勢いに任せて夏を楽しむ 準備を。	うお座 2/19-3/20 矢月から続く、低調で不安定 な運気は徐々に解消。 控えていた趣味や楽しみ を存分に満喫しましょう！

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・・・

「実践しているリラックス法を教えてください。」

例：ゆっくりとお風呂に入る、音楽を聴く、アロマセラピー・・・等々

今月のプレゼントは・・・

『多機能 LED ライト』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6/5(月)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。

★今月のプレゼント★

多機能フラット LEDライト

曲がる！巻ける！自立する！
 アイデア満載の極薄ライト



本体サイズ
 4×20.5×1.3cm

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。

〒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5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・・・

旅行先で朝日や夕日、そして星空を見る機会がありました。
 普段何気なく見ている太陽や星、月にとっても感動しました。
 そして大げさにも、地球のすごさにも感動してしまいました。自然にふれる事、大切ですな。
 まだまだ知らない景色をこれからたくさん見たいと思いました。(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