

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

7月の時候の言葉と言えば、「蝉時雨(せみしぐれ)」
梅雨が明けて、夏の太陽が照り出すころに、セミが一斉に鳴き出す
様を表しています。セミの声を聞くと、いよいよ夏の到来ですね。
「しぐれ」は「過ぐる」からきた言葉で、「しきりに続くもの」
という意味があります。



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「 ~ 夏の快眠 ~ 」



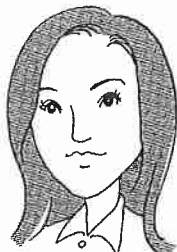
お客様の声ご紹介

実践しているリラックス法は？

水戸市 M様

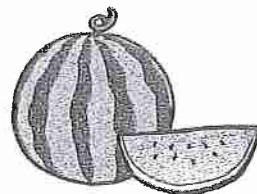
・やはりお風呂にゆっくり入る。
 ・今季節ですと庭に咲き誇る赤、ピンク、白の花「ツツジ」を眺めながら飲むお茶。
 ※毎号編集者にも大変お世話になっておられます。ありがとうございます。

リラックス法をお伺いしたところ、一番は！入浴でした。やはり、ゆっくりとお風呂に入る時間は、体も心もリラックスするのに大切です。忙しい時でも、シャワーだけでなく湯船にゆっくりつかる時間をとりたいものです。これからもアンケートを参考にお役に立つ誌面作りを心掛けていきたいと思っております。いつもありがとうございます。



担当：齊藤 (あすともす通信編集部)

今月の野菜 & くだもの



すいか

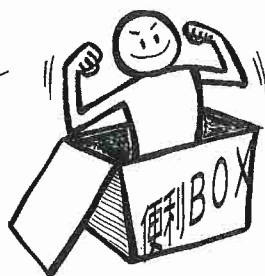
夏の果物と言えば「すいか」すいかについては、よく果物か野菜か!?という話題になりますが、農林水産省では「果実的野菜」として分類されています。

旬： 5月～8月

選び方：果皮に張りがあり、緑と黒のシマ模様ハッキリしているもの。ヘタの周りがへこんでいるものが良いでしょう。

保存方法：味が落ちやすいので、なるべく早く食べましょう。丸ごとのすいかは、風通しのよい日陰で保存しましょう。

むくみや利尿作用に効果があるとされています。特に皮の白い部分を炒め物などにすると効果的！また、赤肉部分は抗酸化作用があるとされています。



夏になるとエアコンなどで電気の使用が増え、電気代が気になります。そこで今回は、ご家庭の電気製品に使用について考え、節電にむけての対策をご紹介します。

電気使用量の上位はやっぱり冷蔵庫！そして照明器具、テレビなどです。

エアコンは季節によって使用頻度が変化しますが、電気便座などは毎日の使用が積もり、意外と使用量が多いことがわかります。

実は、1番の節電対策は、新しい家電に買い替えることです。

冷蔵庫、エアコンなど、特に新しいものは節電効果が抜群！

また、家の照明器具をLED照明に買い替えると節電効果だけでなく、

長持ちするので交換の手間も省けます。最新家電の活用で、

年間約10,000円以上の節電になるとも言われています。

次に、使用の多い家電別に節電対策をご紹介します。

□冷蔵庫 季節に合わせ、こまめに温度を調整しましょう。

壁につけすぎず、適度なスペースを空けて設置するなど、置き場所を調節しましょう。

食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。

扉の開閉時間と回数を減らしましょう。

□テレビ テレビはつけっぱなしにせず、見ない時は電源を切りましょう。

また、明るさを調整するだけで節電になります。

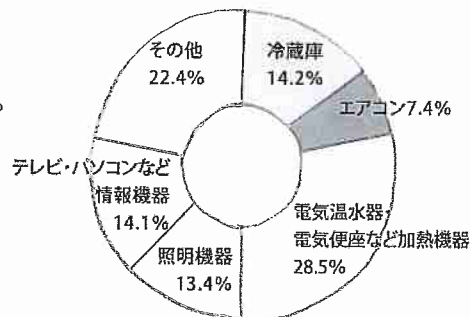
□エアコン 扇風機やサーキュレーターを併用しましょう。

設定温度の目安は28度で。

2週間に1度、フィルター掃除を！

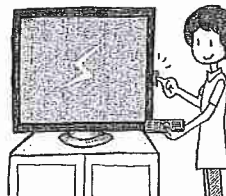
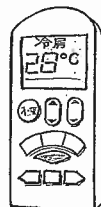
自動運転の設定にしましょう。

室外機回りを綺麗にしましょう。



家庭の電気製品の電気使用量(2010年度)

出典：資源エネルギー庁「家庭におけるエネルギー消費実態について」を元に神奈川県作成



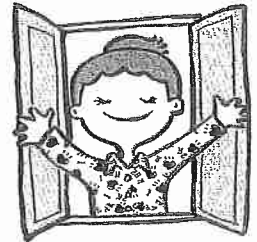
～ 夏の快眠 ～

暑くて寝苦しい夏がやってきました。そんな夜こそ質の良い睡眠をとる必要があります。今月は、良い睡眠のための習慣をご紹介します！



良い睡眠のための(朝)習慣

- 一定の時間に起きる
睡眠のリズムが規則正しいと、体内時計の調子も良く元気な日中が過ごせます。平日の睡眠不足を補うために、休日に長く眠るとしてもプラス2時間までに。
- 布団の中で軽い運動
目が覚めたらまず、布団の中で手足を軽く動かしたり、ストレッチをしましょう。
- 太陽の光を浴びる
朝の光を浴びて、体内時計をリセット！新しい1日の始まりを感じましょう。
- 熱めのシャワーを浴びる
熱いお湯は、交感神経を刺激して、体と心の活動準備を促します。
- 朝食をとる
お腹に食べ物が入ると、体内時計も目覚めます。しっかり朝食をとり、充実した一日をはじめましょう。



良い睡眠のための(昼)習慣

- 昼寝を上手にとる。
午後3時までに20分～30分以内の軽い睡眠を。遅い時間だと、夜の睡眠に悪影響が。また30分以上眠ると睡眠が深くなるため、目覚めたあと脳の働きが元に戻るまでに時間がかかってしまいます。また、昼寝の前にカフェインを取るとスッキリと目覚める効果があります。

良い睡眠のための(夜)習慣

- 夕方以降は強い光を浴びない。
光には体内時計をコントロールする働きがあります。活動する日中は強い光が必要ですが、夕方以降は少しずつ暗い環境にしておきましょう。
- 夕方に軽い運動をする。
この時期は特に日中は暑いので、夕方に軽くウォーキングなどを！
- 夕食は、眠る3時間前までに。
胃腸が消化のために働いている時間はぐっすり眠ることができません。また、脂っこい食べ物は消化に時間がかかるので、腹八分目の和食がベストです。
- 入浴は、眠る1～2時間前までに。
体温が上がったあと、体が冷めてくるときに眠気が強くなります。眠る1～2時間前に38℃～40℃のぬるめのお湯に約20分つかり、リラックスしてから眠りにつきましょう。
- 眠る1時間前の禁止事項
テレビやパソコン、携帯電話などのチカチカした光は、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌を抑えてしまうため、控えましょう。
- 寝室の環境
この時期の夜を快適に乗り切るためには、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。寝つきの3時間を理想的な環境に保つと高い質の睡眠が得られます。室温は、25℃～28℃ 湿度は、50～60% に！



いかがでしたでしょうか？寝不足にならないよう日頃の習慣を見直しましょう。

気温℃	湿度%
28℃	60%

★☆☆今月の星占い☆☆★

2017年7月15日～2017年8月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 カード類の盗難や紛失に注意! 普段使わなくても油断は禁物。あるべきところにあるか確かめて!	牡牛座 4/21-5/21 快適な履き心地のスニーカーの購入がオススメ。自然と戯れる最高のお散歩に連れ出してくれるはず!	双子座 5/22-6/21 帆布やナイロン製のバックでお出かけ。軽やかな印象が周囲からのイメージを一変させるでしょう。	かに座 6/22-7/22 月の半ばからは、全体運も好転。胸のつかえも取れ、積極的に、かつ明るく行動できるよくなります。
獅子座 7/23-8/22 野球場やサッカー場などで、リアルスポーツ観戦を楽しむ機会があると、新しい趣味の発見に!	乙女座 8/23-9/23 お肌のトラブルには要注意! 強くなる日差しは極力避け、就寝前の肌ケアにも気を配りましょう。	天秤座 9/24-10/23 大切なものが、水没やカビの被害に遭いそう。この季節の気候を念頭に、持ち物のメンテナンスをする機会に。	さそり座 10/24-11/22 有名人と遭遇!? 舞い上がりず、落ち着いて、すれ違った感動をぞと噛みしめること。
射手座 11/23-12/21 時間の間隔が狂いがち。スケジュールをきちんと管理するために、アラームやタイマーを有効活用。	山羊座 12/22-1/20 家族のサポートのありがたさが身につまされます。幸せな気持ちで、毎日の活力にしてください。	水瓶座 1/21-2/18 湿気の多さに負けてはいけません。思い切って窓を開け、空気の循環を。気持ちのリセットが大切です。	うお座 2/19-3/20 夏の予定を立てていない人は7月中旬に確定させましょう。例年よりも早い8月になりそうです。

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・・・

「収納スペースに困っている場所は？」

例：キッチン、居室、洗面所、庭・・・等々

今月のプレゼントは・・・

『涼感タオル』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8/5(土)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
 62
 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 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★

涼感タオル

水に濡らして絞るだけで
 ヒヤリ冷たくなるタオル
 です。



サイズ:
 約90×120cm

(スライダー付きポリ袋)

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・・・

日焼け対策、暑さ対策は万全ですか？
 寒い冬の時期より、断然! 暑い夏の方が好き♡暑さなんて大丈夫!... と思っていたのですが、数年前に外出先で熱中症に。さっきまで元気だったのに、急にフラフラして気持ち悪い。喉が渇いたな〜と思いつつ、あとでお茶でも...と軽い気持ちがよくなかったようです。皆様も気を付けて! (あ)