

あすともす通信

こんにちは!
あすともす通信です♪

10月は神無月といいますが、時雨月(しぐれつき)という別名もあります。

「時雨」とは晩秋から初冬にかけて降る、通り雨のことをいいます。だんだん寒さがつらい季節になってきました。お身体ご自愛下さい。



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「 ~ 冬の快眠 ~ 」



アンケート結果 発表

今月は5月～8月までのアンケート結果を
ご紹介します～♪

実践しているリラックス
法は？

- 1位 ゆっくり入浴
- 2位 音楽を聴く
- 3位 DVD・

テレビを見る

1位はダントツ！入浴で
した。4位以下、旅行や
買物、家族や友人との時間
がリラックスタイム♪

負担に感じる家事は？

- 1位 庭木の手入れ
- 2位 お風呂掃除
- 3位 料理
- 4位 買物
- 5位 洗濯

半数の方がお庭のお手入れを。
この時期はお花もキレイで
すが、お手入れも大変です。

収納スペースに困ってい
る場所は？

- 1位 キッチン
- 2位 居室・寝室
- 3位 洗面所
- 4位 庭
- 5位 玄関

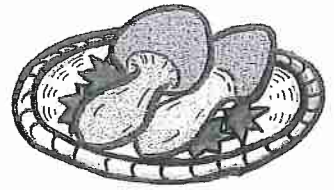
物がたまりキッチンでは、やはり
収納内に困っています。

理想の浴室を教えてください。

- 1位 ひのき風呂
- 2位 お掃除楽な浴室
- 3位 露天風呂

その他、シャワーや温泉など。
憧れます。2位の中には、
フローリングのお掃除、浴槽と
のお答えもたくさんありました。

今月の野菜 & くだもの



松茸

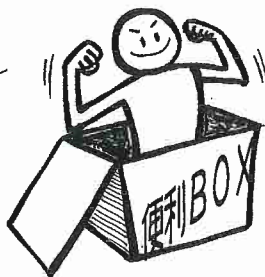
秋の味覚の王様「松茸」。生きている赤松の根元
に自生するため、人口栽培ができず国内産は高
価です。比較的安価な中国やアメリカからの
輸入松茸は、輸送に時間がかかるため風味
が落ちてしまう可能性があります。

旬： 9月～10月

選び方：柄が太く弾力があり、カサが5分ほ
ど開いたもの。ヒダが白く湿り気を帯びてい
るものが香りも味わいも良いと言われていま
す。

保存方法：野菜保存袋に入れて冷蔵庫
で保存しましょう。

松茸の独特の香りは、
マツタケオイルという成分です。
芳醇な香りを生かして、炊き込みご飯
吸い物、網焼き、土瓶蒸しなどに。



朝晩が肌寒い季節になり、そろそろ暖房機の出番です！

ガスのファンヒーターやストーブはすぐに暖かくなり、給油の心配や手間もない
のでオススメ！です。しかし、快適に安全にお使いいただくには、いくつかの
注意点が 있습니다。今月は暖房機の安全な使い方
をご紹介します。

□ 1時間に1～2回程度換気をする。

ガス暖房機の使用中は、1時間に1～2回（1～2分）程度、換気を行ってください。

□ 適切な接続具（ガスコード）を使用する。接続していないときは、保護キャップをはめる。

無理な接続によりガス接続部に傷がついたり、異物が付着するとガス漏れや火災の原因に
なる恐れがあります。また、ガス接続時には、接続部にゴミなどの異物がないことを確認して、
確実に接続してください。

□ 機器の周囲や上に引火物（洗濯物等）をかけない。

暖房機の周囲や上に、洗濯物などの燃えやすいものをかけないでください。

乾燥して軽くなった洗濯物などが対流熱による上昇気流で外れ、

暖房機の上に落ちて火災の原因になる恐れがあります。

また、カーテンなど可燃物とは十分離してご利用ください。

□ 暖房機の近くにスプレー缶、カセットボンベを置かない。

また、スプレー缶使用やガス抜きをしない。

暖房機の温風が当たる場所にスプレー缶やカセットボンベなどを放置しないでください。

スプレー缶やカセットボンベが加熱し、爆発する場合があります。また、これらは可燃性ガス
を使用しています。引火して火災の恐れがありますので近くでの使用は行わないでください。

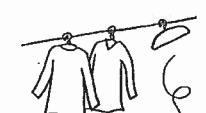
□ 長時間、温風にあたらぬ（温風にあたる場所での就寝禁止）

低温やけどや脱水症状になる場合があります。危険です。

□ 機器本体に故障表示された場合は使用を中止する。

もし異常を感じ、修理や点検が必要な場合は、当社にご連絡ください。

1時間に1度は
換気を！



危険！



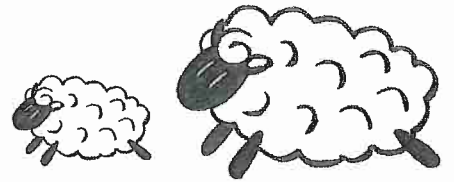
危険！



ガス栓の増設
も承っております



～ 冬の快眠 ～



朝夜と寒く感じ始めました。
これからの季節、手足が冷えて眠りにくいという人も多いのではないのでしょうか。

冬に心地よく眠る秘訣は、寝室の温度や湿度を適度に保ち、お腹や足を重点的に温めることです。
今月は、冬の良い睡眠のための習慣をご紹介します！

気温℃	湿度%
20	60

良い睡眠のための部屋

□冷えずぎに注意

室温は18～20℃が適切！冷えずぎると布団内と外の温度差が原因で血圧が急激に上昇することも・・・。
湿度は50～60%程度にキープ。空気の乾燥は鼻や喉の粘膜が乾き、炎症や風邪を招くおそれがあります。暖房器具や加湿器を上手に利用しましょう。

□布団は窓から離す

冷気は窓からきます。寝冷えを避けるには、布団を窓から離し、厚手のカーテンに変えましょう。



良い睡眠のための寝具

□掛け布団の重ねすぎに注意

寝返りの妨げにもなります。布団と毛布は1枚ずつまで。
羽毛布団なら軽く保温性も良いでしょう。羽毛布団を使用する場合、羽毛布団の上に毛布をかけることがポイントです。
1枚増やすなら、掛け布団ではなく、敷布団を保温性の高いものにしましょう。

□湯たんぽを利用しましょう。

寝る前までに湯たんぽを布団中央に置き、寝るときは足元で使いましょう。
就寝してから時間の経過と共に温度が下がるため、睡眠中に暑苦しくなりません。

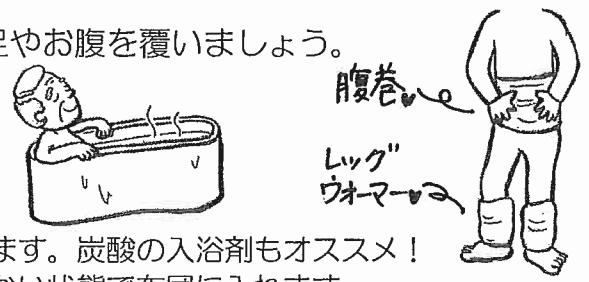
良い睡眠のための服装

□厚手の寝間着は避ける。

モコモコで摩擦が大きい素材は、寝返りで布団がズリ落ちる原因になります。
寝返りしやすく、汗のかきやすい寝間着にしましょう。冬でも綿や絹がオススメ

□足・お腹を暖める。

レッグウォーマーや腹巻きで冷えやすい足やお腹を覆いましょう。
締め付けの緩いものを選びましょう。



良い睡眠のための準備

□お風呂は寝る1時間前に

入浴は、体の代謝を良くし、リラックスできます。炭酸の入浴剤もオススメ！
寝る1時間前に入浴すると、体がじんわり温かい状態で布団に入れます。
また、足湯（やや熱め43～45℃のお湯にくるぶしまで5分～10分かかる）だけでも血行促進の効果があります。

□ハーブティでリラックス

夜に飲むハーブティー（カモミールなど）は気持ちを落ち着かせます。
その他、少し温めた牛乳や白湯にもリラックス効果があります。
寝る前のお酒は頭が覚醒状態になり眠りが浅くなるので注意が必要です。



三☆今月の星占い☆三

2017年10月15日～2017年11月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 見えないストレスに体と心が悲鳴を上げそう!爽快感を求めてアウトドアアトラクションを試してみては?	牡牛座 4/21-5/21 集中力が高まる機会が多い反面、精神的な疲れが長引くことも。何も考えず、リラックスする1日を入れて。	双子座 5/22-6/21 手紙や名刺、メールの整理に忙殺されます。管理しやすい自分なりの方法論を考え、今後に活かしましょう。	かに座 6/22-7/22 毎日発生する細かい作業にうんざりしがち。それが本業を支える柱と密リリ切って粛々とこなすべき。
獅子座 7/23-8/22 宿泊込みの旅行に幸運あり。思い切って遠出を計画して、これまでになく楽しい経験をゲットしましょう。	乙女座 8/23-9/23 ちょっとした事故や軽い怪我に注意。行動する際は気持ちを引き締め、周りをよく見ることが大切です。	天秤座 9/24-10/23 体を動かしたい欲求が滯りてきます。まずは家の近所を散歩がてらウォーキングすることから。	さそり座 10/24-11/22 楽しいことに夢中になり、日々のルーティーンを忘れてしまいそう。1日の行動をイメージしてから行動して。
射手座 11/23-12/21 ひとりでの行動が癒しの鍵。誰にも気をつかうことなく、好きなことに打ちこめることが、ストレス解消になります。	山羊座 12/22-1/20 食欲の秋を全力で実践することで、充実した時間が過ごせます。新たな大好物を発見する旅に出ましょう。	水瓶座 1/21-2/18 脚や背中の怪我に注意。適度な運動は問題ありませんが、あまり思い込み過ぎるのも考えものです。	うお座 2/19-3/20 話題の美術館や博物館、キャラードに出掛けましょう。アートに解れることで"新しい意欲がわいてくるはず"!

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・・・

「理想のトイレを教えてください。」

例：バリアフリー、自動洗浄、自動開閉、本や音楽を楽しめる空間・・・等々

今月のプレゼントは・・・

『ほっとウォーマー』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11/5(日)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 10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★

遠赤ほっとウォーマー
 遠赤外線糸を使用した生地を内生地に採用



※写真はイメージです。
 材質：アクリル・ナイロン・ウール

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・・・

私の理想の家...浴室は、窓があって温泉のお風呂。キッチンもアイランドキッチンでもちろん!ガス。パントリー(食料品や食器類を収納、貯蔵する小室)があれば最高!トイレは昔にホテルのようなオシャレな空間で。トイレの印象は大切です。でも、どれもやっぱりお掃除が楽なものが一番です。(あ)