

# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

青葉に降りかかる雨のことを「翠雨(すいり)」といいます。  
草木の青葉に写って翠(みどり)に見えることから  
そう呼ばれているそうです。  
新緑の美しい季節になりました。



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「～ この時期必見!洗濯のポイント ～」

# お客様の声ご紹介

東京都 O様

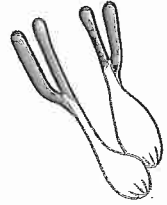
給湯器が 20年近くたつので  
新しくなつたばかりの保料様に  
(西東京営業所) 早い対応 安心価格で  
大変お世話になり、ありがとうございます  
ごさいまつた ことからよろしくお願ひ  
します

いもアストエス通信へのメッセージも  
いもき、誠にありがとうございます。  
ホナー様には ガス機器だけでなく  
賃貸物件のリフォームも提案を  
いただいております。いつでもお気軽に  
ご相談ください。今後ともよろしく  
お願いいたします。



担当：保科  
(西東京営業所)

## 今月の野菜 & くだもの



### らっきょう

らっきょうと言えば漬物ですが、旬の時期には生のらっきょうも出回ります。若採りのらっきょうは「エンレット」と呼ばれ、生でも美味しくいただけます。

旬： 5月～6月

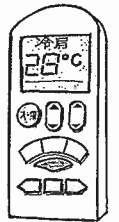
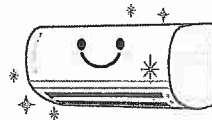
選び方：土が付いていて、実の揃っているものを。芽が伸びたもの、緑色がかかっているものは育ちすぎているので避けましょう。

方法：すぐに芽が出てしまうので、その日のうちに使いきりましょう。

自家製の漬物も良いですが、  
焼きらっきょうもオススメ。  
焦げ目がつくまでフライパンで  
乾煎りすると辛味が和らぎホクホクし、  
美味い食物繊維が豊富です。



これからの時期、最も電気使用量が多い家電のエアコン！  
しかし、熱中症対策などエアコンなくしては暑い夏を乗り切ることが  
できません。そこでエアコンの設定や環境を見直し、節電するポイントを  
ご紹介します。



### 設定温度は「28℃」

設定温度を1℃高くすると約13% (約70W) の消費電力の削減になると言われています。  
エアコンの風量設定や室内環境を見直し、28℃でも快適に過ごせるよう工夫しましょう。

### 風量の設定は「自動」

エアコンの風量設定には、強・弱・自動などがありますが、節電を考えるなら「自動」に設定すると良いでしょう。その時の状況に適した最も効率のよい風量で運転を行います。

### 吹き出し口の向きは水平もしくは上向きで

冷気は下にたまる性質があるので、吹き出し口を下向きにしてしまうと冷気が床にたまり部屋全体に行き渡りにくくなります。水平もしくは上向きにすることで、冷気が遠くまで広がり、効率的に部屋全体を冷やすことができます。

### 部屋のレイアウトを見直そう

エアコンの吹き出し口の近くやすぐ下に家具などを置いてある場合は、冷気が遮断されてしまいます。室内の冷房効果が低下してしまうのでご注意ください！

### エアコンのフィルターを掃除しよう

フィルターが目詰まりしていると、それだけで無駄な電気代がかかります。フィルターをこまめに掃除すれば約4%節電になると言われています。毎日エアコンを使用する時期は、2週間に一度の目安でお掃除を。

### 室外機の環境に注意

「室外機」はエアコンの心臓部。前や上に物を置かないようにしましょう。

ちょっとした工夫がけて「節電し、暑い夏を快適に乗り切りましょう。」

## ～ この時期必見！ 洗濯のポイント ～

これから始まる梅雨時期には、洗濯物を部屋干しする日が増えます。部屋干しと云えば、悩まされるのが洗濯物のイヤな臭い。その臭いの原因は、雑菌だと言われていています。部屋干しすると洗濯物が乾きにくく、長時間湿った状態が続きます。その間に、雑菌が繁殖してしまい、臭いを発するようになるのです。そこで今回は雑菌を増やさない、そしてなるべく早く乾かす方法をご紹介します。

### 洗濯前に！

#### 脱いだ服は裏返し！

脱いだら裏返しに！ 臭いの元「皮脂や汗汚れ」は肌に直接触れる側に多くつきます。また、色落ちや色移りを防ぐ面からも裏返して洗う事はおすすめ。食べこぼしや泥汚れの多い服以外は、基本は裏返しにしておくのがラク技です。

#### 洗濯物は通気性のよいカゴに！

洗濯物を洗濯機の中に入れておくと雑菌が増え、カビも生える原因になるため、通気性のよい洗濯カゴに入れるようにしましょう。濡れている洗濯物を洗うまでに1日以上あいてしまう場合は、ハンガーにかけるなどして乾かし、雑菌の繁殖を防ぎます。

### 洗濯する時は！

#### 部屋干し用の洗剤を使う！

部屋干し用の洗剤というものも発売されています。部屋干し用の洗剤は除菌効果が高いものですので、これらを使うことも洗濯物の臭いを防ぐ効果が期待できます。

#### 柔軟剤は適量を

洗濯物の臭いを消すために柔軟剤を大量に入れるのは、逆効果。乾きづらくなりかえって洗濯物の臭いの原因となります。商品ごとに指定されている適量を使うようにしましょう。

#### 漂白剤を併用する

漂白剤は滅菌作用もあるので、色柄ものの用の酸素系漂白剤と一緒に使うのもよいでしょう。

### 干す時は！

□ 室内で干す場合、洗濯物の間隔を握りこぶし程度に。

□ ピンチハンガーにはアーチ干し

長短ある洗濯物をピンチハンガーに干す時には、外側に長いもの、内側に短いものというアーチ型で干した方が、早く乾燥します。

□ ちょい干しで速乾

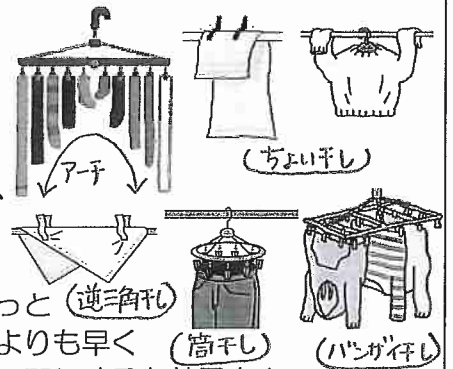
重なる部分は乾きにくく、臭いの発生源に。タオル片方をちょいっとひっかけると逆三角干し、二つ折り状態で干すよりも早く乾きます。また、大きなタオルは逆三角干しに、上着の袖もちょい干しすると効果大！

□ ズボンは筒干し

ズボンは内側が乾きにくいので、縫い目を表に出し、内側に空気の通り道を作ります。ピンチハンガーで筒状に干す、針金ハンガーを丸く折り曲げて中へはさむなど工夫します。

□ バンザイ干し

長袖やフード付きの服は、逆さにつるして袖やフード部分の重なりをなくすと早く乾きます。シャツは背中心にそって横向きに干す方法もありますが、仕上がりの形にしてボタンを2～3ヶ所留めて干すと、胸の部分にシワがよらず比較的キレイに干し上がります。



それでもやっぱり日々の洗濯物の山に困ってしまう人も多はず！  
そこでオススメなのが「ガス衣類乾燥機」や「浴室暖房乾燥機」  
です。冬の寒い時期、花粉時期、梅雨時期、秋の長雨や台風シーズ  
ンにも天候を気にせず洗濯が進められます。



# ★☆☆今月の星占い☆☆★

2019年5月15日～2019年6月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 忙しさに奮闘されて、友達の約束をすっかり忘れていた!なんてことが。丁寧に謝って挽回を!</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 旅先で失くしたものが手元に帰ってくるなど幸運の便りが届けてくれた人に手厚い感謝を。</p>	<p>双子座 5/22-6/21 挽回に最適な時期。過去の失敗でいまだに気になることがある場合は、再挑戦してみてください。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 腹八分目を心掛けて。食べ過ぎ、飲み過ぎは太るだけでなく、生活のリズムを崩す要因にもなります。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 環境の変化に戸惑うこともありますが、献身的にサポートしてくれる人が現れます。積極的に行動して!</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 面倒でしっかり読んでいなかった説明書を読み返すと...便利な機能を見発見! トクした気分になります。</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 憧れの人の長くない部分が見えてしまいそう。ただ誰でも欠点はあるので、あまり深刻に受け止めないこと。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 自分を高めるのに、うってつけの時期。勉強を始めたり体を鍛えたりと、自分のためになることに挑戦して。</p>
<p>射手座 11/23-12/21 体調不良の人は、長引いてしまう予感。健康的な生活を心掛けて、悪いリズムが去っていくのを待ちましょう。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 機やかで動けないじきを獲得できます。他人のちよびしたミスを笑い飛ばすことで、人望が更に上昇するかも。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 しばらくは孤独を愛する人になって、一人で行動してしまいがいいでしょう。周囲の雑音者に惑わされないように。</p>	<p>うお座 2/19-3/20 アテが外れた、という残念な経験が続いてしまいがち。でも信じるのが大切。必ず良い結果が得られます。</p>

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.....

「実践している節電方法を教えてください。」

例：LED照明、エアコンの温度を28℃、電気をこまめに消す・・・等々

今月のプレゼントは.....

『マイクロファイバー傘カバー』

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。

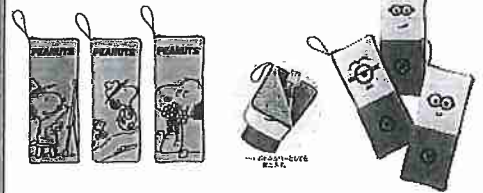
締切りは6/5(水)消印 まで有効です。

※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★

## マイクロファイバー 傘カバー

マイクロファイバーの吸水性を生かしたマルチカラー濡れた折り畳み傘やパットボトルカバーとして。



キャラクターのご指定は出来ません。  
どの子がくるかはお楽しみ♪  
※写真はイメージです。

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  
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...

大型連休は皆林業、どのように過ごされましたか?  
家族の予定や行きたい所、予算などあれこれ考えているうちに、あっという間に4月になり、せっかくのお休みだからと慌てて手配を!と思ったら全て予約でいっぱい。  
結局、大掃除に明け暮れる連休になりました... (あ)