

# あすともす通信

今年も、あすともす通信を  
どうぞ、よろしくお願い致します！

2020年は「子年」。子年は新しい運気の始まりです。  
ねずみは、子どもをどんどん産んで数を増やしていくことから  
「子孫繁栄」の象徴とされ、繁栄を連想させる存在でも  
あります。東京オリンピック、パラリンピックもある今年が  
華やかで、繁栄につながる1年になりますように。



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「 ~ 整理整頓 ~ 」

# お客様の声ご紹介



平塚市 N様

いつもお世話になってます。  
先日、洗濯機のゴミの取り出し  
部品が壊れ、3年前にアストモ  
さんで購入、取り付けたのですが、  
困ったところ、アストモさんにTEL。  
伊藤さんが来てくださり、悪い部品  
をしっかりと取り替えてくださり、  
主人と私、伊藤さんに感謝します。  
又、何かの時には、宜しくお願いします。

心のこもったお仕事が

ありがとうございます!

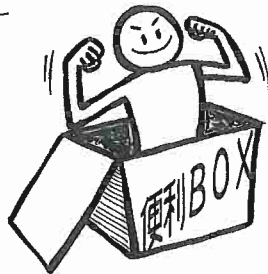
小さな部品ではありましたが、

お役に立てて嬉しく思っております!

また何かありましたらいつでもお声かけ下さい!



担当：伊藤  
(町田営業所)



寒いこの時期には、住宅火災の悲しいニュースを目にする事があります。  
住宅火災によって毎年約1,000人の方が亡くなり、その半数が「逃げ遅れ」による  
ものです。また、亡くなった方の約7割が65歳以上の高齢者が占めているそう  
です。そこで今回は、「住宅火災から命を守る7つのポイント」をご紹介します。

亡くなった方を伴う住宅火災の火元は「たばこ」「ストーブ」「電気器具」が多く、たばこの火が布団に燃え移る、ストーブの火が衣類に燃え移るなど、火種が布製品などに移り燃え広がることによって起こっているようです。住宅火災の発生を防ぎ、火災から守るために、消防庁では「いのちを守る7つのポイント-3つの習慣、4つの対策」を呼びかけています。

## ＝3つの習慣＝

火災の発生を防ぐために、次の3つの習慣を守りましょう。

- ① 寝たばこは絶対にしない。
- ② ストーブの近くに燃えやすいものは置かない。
- ③ コンロに火を点けたままで、そばから離れない。

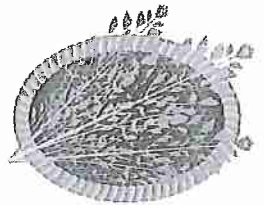
## ＝4つの対策＝

万一火災が発生しても、被害を抑え人命を守るために、日頃から次の4つの対策をとりましょう。

- ④ 逃げ遅れを防ぐために、「住宅用火災警報器」を設置する。
- ⑤ 寝具やカーテンなどには防炎品を使用する。
- ⑥ 火災が起きた場合は小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ⑦ 日頃から隣近所と、緊急時の協力体制をつくる。



# 今月の野菜 & くだもの



## せり

せりは春の七草の1つです。多年草で日本全国の山野に自生しています。栽培物は三つ葉と似ていますが三つ葉は葉が3枚なのに対し、せりは5枚です。さわやかな香りと歯ざわりが特徴です。

旬： 1月～4月

選び方：葉がみずみずしく、緑鮮やかなもの、茎があまり太くないものが良いでしょう。

保存方法：適度に水分を持たせて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。

ビタミンCやミネラルが豊富に含まれています。  
きりたんぽ鍋には欠かせない野菜ですが、他にもお浸しや煮びたし、天ぷらなどにも美味しくいただけます。



住宅をはじめとする財産だけでなく、命をも奪う恐ろしい火災。日頃の習慣を改め、きちんと対策をお願いします。

～ 整理整頓 ～

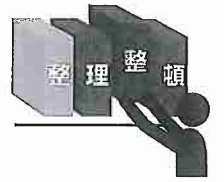
子供の頃からよく耳にする「整理整頓」。なかなか苦手な人も多いと思います。今回は、「整理整頓」についてご紹介します。

整理とは... 乱れた状態にあるものを整え、不要なものを取り除くこと。

整頓とは... 整った、片付いた状態にすること ...という意味です。

そのふたつの言葉が合わさった「整理整頓」とは、無駄なものを捨て「整理」した後、正しい位置に置く「整頓」をすることを言います。

では、「整理整頓」の成功に欠かせない5つのポイントをご紹介します。



1. 適正量を知る。

まず、はじめに行っていただきたいのが、ご自身のご家庭や生活に必要な物の数を考えること。そして、余計なものを持たないようにすることへとつなげます。

洋服であれば・・・季節ごとにお気に入りの服を1週間分準備しておくのが基準。

食器は・・・・・・ 日常的に使っているか、使っていないかで分け、あとは各家庭のお食事スタイルに合わせて、1年間に使用する機会があるかどうかを踏まえ、適正量を考えます。

雑誌などは・・・情報が新しいかどうか、読み返すかどうかを考え、残す残さないの判断しましょう。



2. 動作、動線にかなった収納レイアウトを考える。

片付けが楽になる一番のポイントは、片付けやすさを考えた収納があることです。

押し入れや下駄箱であれば、中段、下段、上段の順に使いやすいと言われていています。

それを念頭に、使いやすく、収納しやすいレイアウトや、ものの置き場所を考えることで、自然に片付けが進むようになります。部屋の出入口などの動線上に収納を設置し、移動などの一連の行動の流れの中で片付けを済ませられるような工夫もいいでしょう。



1番使用頻度の高い物を収納内!

3. 使用頻度別収納をする。

まず、日用品などを「毎日使うもの」「2、3日に1度使うもの」「週1回使うもの」「月に1回使うもの」「年1回使うもの」、そして「1年以上1回も使っていないけど今は処分に迷っているもの」と、使用頻度別に6つに選別します。

1年以上使っていないものは1つにまとめ、目に付くところに置き、期限を決めようとして、本当に必要なものが、持っている意味があるかを再度確認しましょう。

4. グループングをする。

1つの作業に必要なものは、1つのケースにまとめましょう。

お弁当作りの道具、手紙を書く道具などは、1つにまとめておきます。



5. 定位置におく。

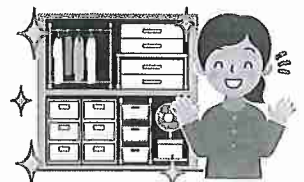
ここが一番大切なことです。

物に住所を決めましょう。そして、

『使ったら必ず、もとあった場所に戻します!』

さらに、家族全員が「どこにあるか」「どこに戻すか」を共有します。

置く場所が決まっていない物は、最終的に散らかってしまう原因になります。



# ☆☆今月の星占い☆☆

2020年1月15日～2020年2月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 フレッシュでやる気に溢れた精神状態がしばらく続きそう！新しいことに挑戦するチャンスです！</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 お正月の暴飲暴食が原因？体重の増加が悩みの種に。健康運は高いので、体を動かす努力を！</p>	<p>双子座 5/22-6/21 コツコツ積み重ねてきた努力が開花する予感。焦ることなく、今まで通りのペースをキープするべき。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 年末にあった新しい出会いが素敵な交友関係に発展します。公私ともに好景少響をもたらすでしょう。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 昨年よりも楽しく、安らげる時間が増えています。存分に身を任せ、幸せな週末をエンジョイしてください。</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 気温が高めの穏やかな日には、庭や家周りの掃除を。キレイにするほど運気の向上が期待できますよ。</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 郵便物やもらった名刺、とっておいた資料の整理を。同時に豆貝の中が整理され、クリアな気持ちになります。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 新年に立てた目標が早速前壊の危機！自己嫌悪に陥らず、じっくり取り組めば必ず成就します。</p>
<p>射手座 11/23-12/21 爪や肌のトラブルに注意。食生活や生活リズムに気をつけられないか、振り返ってみることが改善のカギです。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 布団から出たくない朝、一念発起で早朝から行動すると幸運が！早起きは三文の徳を実践して。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 新年のスタートの勢いは押しされ、周りが見えにくくなります。落ちついて、目の前の作業をこなすのが肝心。</p>	<p>うお座 2/19-3/20 新年から春先までは、ウジ運が上昇！普段トライしない抽選会や懸賞に果敢に挑戦してみては！?</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・・・  
「冬のお悩み事を教えてください。」  
例：結露、乾燥、雪、凍結、光熱費・・・など

今月のプレゼントは・・・  
『折りたたみトラベルバック』  
です。

★今月のプレゼント★

## 折りたたみトラベルバック

外ポケットにクレット収納！  
携帯しやすいトラベルバック。  
キャリーケースに取り付けできます。



お土産など荷物が増えても安心

※写真はイメージです。  
バックサイズ約 34cm×約 43cm×約 18.5cm

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、ご家族様一点までとさせていただきます。  
締切りは2/5(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。

〒194-0004  
63  
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1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・・・  
2020年がスタートしました。今年もどうぞ、よろしくお原儀致します。  
読者のみなさんからいただいた「今年改善したいこと」「チャレンジしたいこと」を見るとその多くは「断捨離」でした。私自身もなかなか整理や断捨離ができていない1人です。始める前に大量の収納グッズを買うタイプの方は、整理整頓ができないタイプの人のようです。←あっ！これ私です。 (笑)