

# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

吹きすさぶ冬の季節風が一時的に治まった穏やかな海の状態を「冬凪(ふゆなき)」といいます。冬の海は気圧配置の影響で荒れることが多いものですが、ときには風もなく波もほとんど立たない静かな表情を見せることもあるのです。



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「～ あったか裏技 ～」



アストモスリテイリング株式会社

ホームページも是非、チェック！



アストモスリテイリング

検索

# アンケート結果 発表

今月は9月～10月までのアンケート結果をご紹介します。

秋冬の好きな食べ物を教えてください。

- 1位 栗・栗ごはん・栗スイーツ
- 2位 鍋（おでん・すき焼き等）
- 3位 柿・干し柿
- 4位 ぶどう
- 5位 さつまいも・焼いも・干しいも

食欲の秋になり、たくさんの美味しい食べ物を記入して下さいました。秋の味覚を代表する果物、そして冬は鍋を中心に温かくいれたものがランクイン！

浴室でのお困り事、入浴の際のお困り事を教えてください。

- 1位 カビ（赤カビ、天井のカビなど）
- 2位 寒い
- 3位 お掃除が大変

浴室のお掃除は、カビや水アカなどの除去に苦労している方が多くいました。ガス浴室暖房は、ヒートショック対策、寒さ対策、雨の日、花粉症対策だけでなく、カビ対策にも効果があります。カラッと暖かい浴室で快適な入浴時間を！

## 今月の野菜 & くだもの



### しゅんぎく

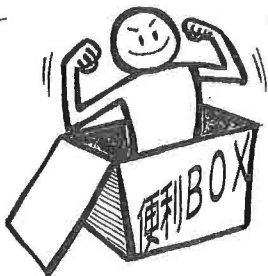
春菊には独特の香りがあり、鍋料理には欠かせない食材です。春になると菊に似た花が咲くことからこの名がつけられたと言われています。特有の香りは、リラックス効果や食欲増進などの作用があると言われています。

旬： 11月～3月

選び方：茎の部分はかたく火が通りにくいのので、茎が短めで葉がピンとして張りがあり、緑色が濃いものを選びましょう。

保存方法：乾燥しないように野菜保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて、保存しましょう。

βカロテンを多く含み、抗酸化作用により免疫力アップなどの効果が期待できます。

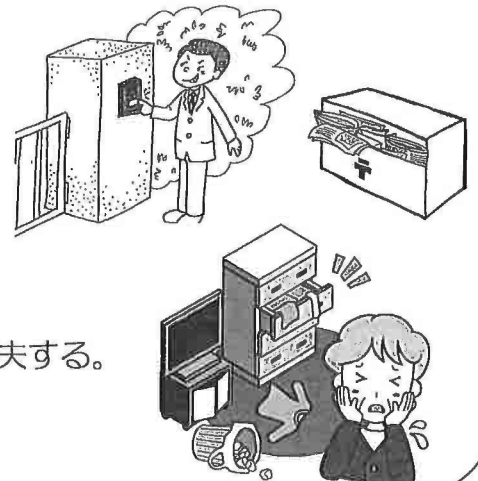


早いもので、今年も残すところわずかとなりました。年末年始のこの時期は、自宅を長時間留守にする機会も多く、空き巣被害に遭わないか不安に感じている方も多いと思います。また、空き巣だけでなく、在宅時に侵入される「居空き」にも注意が必要です。在宅中に侵入されると、身の危険が及ぶ可能性もあるため、在宅中も窓や玄関ドアの施錠を心掛けましょう。

今月は、年末年始を安心して過ごしていただくために、家庭の安全を守るポイントをご紹介します。2016年中に発生した侵入窃盗の認知件数は7万6477件。その内、住宅で発生した侵入窃盗の認知件数は4万4204件で全体の約6割を占めています。なかでも多いのが家人の留守を狙った「空き巣」による侵入で2万7058件、およそ20分に1件のペースで空き巣被害が発生！その侵入手順で特に多いのが、窓からの侵入と鍵のかかっていないドアからの侵入です。「空き巣」被害に遭わないポイントは、侵入者が嫌う「光」「人の目」「音」です。

### ■ 空き巣対策 ■

- 玄関の鍵は必ず閉める。
- 長時間留守にする場合は、郵便物や新聞などの配達を止める。
- 電話を転送電話にする。
- タイマー付の照明などを活用する。
- 夜間、玄関まわりはセンサーライトなどを用いて明るくする。
- 音で異常を知らせるセンサーなどを取付ける。
- 金庫は、耐火性だけでなく防犯性も考慮したものを使用する。
- 金庫は、「持ち去り」に備えて床に固定するなど、設置方法を工夫する。
- 周囲から見えにくい場所をなくす。
- 録画機能付インターホンや防犯カメラを活用する。

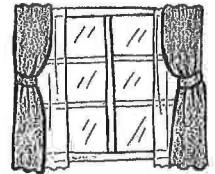


## ～ あったか裏技 ～

寒さもたんだん厳しくなり、体調管理に気を使い始めた方も多いかと思えます。そこで今回は、少しでも暖かく快適に冬を過ごすための「10の裏技」を集めてみました。

暖かく過ごすには、まずは「暖かさを逃がさない」「冷気をカットする」ことを考えてみましょう。部屋の中の熱や、身体から出る熱を逃がさない一方で、外からの冷気をカットする。それが「あったか生活」のポイントとなります。

- ① カーテンを厚手で遮熱効果のあるものに付け替える
- ② 窓に結露防止シートを貼る
- ③ ドアに隙間テープを貼る



部屋の暖気の約50%は窓から逃げていきます。

外からの冷気を遮断し、室内の暖かい空気を逃げにくくするだけで、部屋が暖かくなります。

結露防止シートは結露だけでなく、外からの冷気を遮断する効果もあります。

また、ドアに貼る隙間テープは、部屋の密閉性が高まり、暖かく感じられます。

- ④ 濡らしたタオルや加湿器を使い、湿度を高くする

冬は気温が下がるだけでなく、乾燥も進みます。

人は湿度が高い方が暖かく感じますから、室内の湿度を高く保ちましょう。



- ⑤ カーペットと床の間に段ボールを敷く

床からの冷気は部屋を寒く感じさせる大きな原因の一つです。

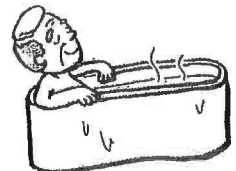
カーペットと床の間にダンボールを敷くと、床からの冷気を感じにくくなります。

また、ホットカーペットを使用している場合は、ダンボールが暖気を溜めてくれるので、低い温度設定でもより暖かく感じます。

- ⑥ 入浴方法を工夫する

湯船に浸かるのは、ぬるめのお湯（40～41℃）に10～15分程度がベスト！

熱いお湯ではあがったあとにかえって体温が急速に下がってしまいます。



- ⑦ 食事に生姜を取り入れる

生姜は身体を温める作用があるので、料理や飲み物に積極的にとりましょう。

- ⑧ 重ね着をする

人は自分の身体からも熱を出しています。この熱を逃がさないようにするには空気の層をつくるように重ね着をしましょう。

1枚目は皮膚表面にフィットする肌着を、2枚目は少し余裕がある服を

3枚目は空気の層を増やす網目の大きいセーターのような素材のものがオススメです。



- ⑨ 暖房機を置く場所を考える

効率的に暖房機を運転するポイントは、温風の流れ（向き）を考えて設置することです。具体的には、外気に接する窓の下や壁側に設置するようにしましょう。

冷気が暖房で暖められ上昇し、部屋全体を効果的に暖めます。また、温風の循環を妨げる遮蔽物のない場所に置くことも大事なポイントです。



- ⑩ 効率の良い暖房機を使用する

部屋全体を暖めるなら、暖かい空気の流れを作る対流式暖房！代表的なのがエアコンやファンヒーターですが、乾燥が気になるならファンヒーターがオススメです。

特に、ガスファンヒーターはハイパワーで部屋全体をすぐに暖かい空気で包み、暖房性能が抜群です。設置のためにはガス栓の増設が必要ですが、石油ファンヒーターのようにわざわざ燃料を購入したり、補給したりする手間がないのが大きなメリットです。



寒い時期でも、部屋の中で快適に過ごせるように、暖房器具のご相談は当社までご連絡ください。

# 三☆今月の星占い☆三

2020年12月5日～2021年1月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 年末に向けて運気が徐々に下降。ただ、年明けには復活できるので、低運気も笑顔で乗り切りましょう。	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 周囲の人たちとの意志の疎通が驚くほどスムーズに！阿吽の呼吸でスムーズに物事が進みます。	<b>双子座</b> 5/22-6/21 決断力が鈍り、何かと迷いが生じることが多くなりそう。結果を恐れずに思い切ること運気が開けます。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 最近になって得た新しい知識が役に立ちます。あなたの評価を高めるきっかけになるかもしれません。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 髪や肌のトラブルに注意！毎日のケアを怠らず、冷たい風や空気の乾燥にしっかりと対処すること！	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 年内に済ませるべき仕事か山のようにあることが判明。落ち着いて計画を練れば、必ずクリアできます。	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 人間同士の触れ合いが、あなたのエネルギーになります。メールや電話を含め、友人との交流を活発に。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 毎日のルーティンを簡略化する方法を発見！ストレス軽減と無駄な時間の削減に繋がります。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 体の不調を放置すると、年明けまで尾を引きそう。生活習慣を見直し、万全な環境作りを目指しましょう。	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 トラブルの備えはいくら施してもOK。心配事のひとつひとつに対処法を考えれば、気持ちも落ち着きます。	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 今は何事も諦めない姿勢が大切！強い気持ちを持つことで、良い結果を掴み取ることができるはず。	<b>うお座</b> 2/19-3/20 年末ギリギリに、やり忘れ、買い忘れが発覚する予感！あとで慌てないよう、チェックリストを作って対処を。

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・・・

「あすともす通信で取り上げて欲しい題材を  
教えてください。」

今月のプレゼントは・・・

『エアバスピロー』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1/5(火)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 12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★

## エアバスピロー

バスタイムにワランク上のくつろぎを！程よい弾力が癒れた体を優しくいたわります。

●枕として  
●背あてとして

中央にくぼみがあるので頭にフィットしやすい設計

※写真はイメージです。

固定できる吸盤タイプ

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・・・

2020年、最後のあすともす通信となりました。一年間ありがとうございました。今年は今まで経験した事のない緊張感のある一年間でした。ウイルスという見えない敵にいつもビクビクし、対策をし、安全第一を心掛けて過ごした大変な日々... 年が変わり、状況が好転することを祈りつつ、来年も笑顔で皆様にお会いできることを楽しみにしております。(あ)