

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

冬の天気の良い日中に北方の山から吹き下ろす冷たい強風「北風(きたおろし)」は冬の季語。特定の山から吹き降りる風を表した「赤城おろし」「筑波おろし」なども季語となっています。



— 今月号のご案内 —

○ アンケート結果 & 今月の野菜&便利BOX

○ 衣食住遊「～ 大掃除の準備 お掃除洗剤を選ぼう ～」



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

今日は7月~8月までのアンケート結果を
ご紹介します!

どのような夏バテ対策をしていますか?

- 1位: 水分をこまめに取る/多く取る
- 2位: 十分な睡眠をとる
- 3位: 栄養のあるものを取る/バランスの良い食事

実は冬でも水分を取る事はとても大切です。
「かくれ脱水」といって、乾燥する冬は無意識のうち
に身体の水分が蒸発し、脱水症状がおき、頭痛や
胃腸障害、足がつかないなどの症状が起こることも...こま
めな水分補給と体調管理に注意しましょう。

オリンピックで楽しみにしている競技、
感動した競技は?

- 1位: 卓球
- 2位: ソフトボール
- 3位: 野球



東京オリンピック、パラリンピックでは多くのメダルを
獲得! 多くの方より「感動をありがとう」というコメ
ントをいただきました。選手の方々の開催までの努力
や団結力などスポーツの力を改めて感じました。

今月の野菜 & くだもの



カリフラワー

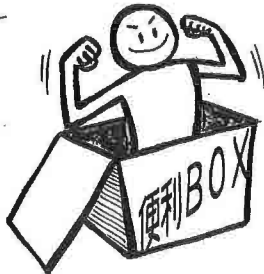
カリフラワーは、未発達の花蕾(からい)の部分を中心に食用します。花蕾は白が一般的ですが、日にあると黄色くなります。他にも紫やオレンジのものがあります。

旬: 10月~2月

選び方: 花蕾がこんもり丸く、色がきれいで身がしまっているものを選びましょう。

保存方法: 乾燥を防ぐ為、ラップなどに包み冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

ビタミンCが豊富で100gの
カリフラワーで1日の必要量が
取れると言われています。
茹でる時はお酢を少し入れると
きれいな白に茹で上がります。



寒い季節、窓を開ける換気はためらいますが、コロナ対策、感染症対策としても換気は大切です。また暖房を使い開め切ったままの部屋は空気も汚れやすくカビの原因となる結露も増えてしまいます。冬こそしっかりと換気をしていきましょう。今日は「オススメ! 換気方法」をご紹介します。

換気の目安は、1時間に1~2回、数分間

特に、ガス暖房をご使用中の場合は、1時間に1~2回の換気をお願いします。

起床後や、帰宅した後など部屋が冷えているときは、換気の前に暖房をつけて部屋を十分に暖めてから行いましょう。冷たい空気が入ってきても、床や壁が暖まっていると寒さを感じにくくなります。

人が多く集まる部屋は、特に感染症への注意が必要で、空気の汚れも気になります。換気の際は上着をはおるなど体を冷やさないようにしながら、できるだけ定期的に窓開けをすることが大切です。

雨の日や風が強い日などは、空気清浄機などを利用したり、トイレやお風呂・キッチンなどの換気扇をつけておくだけでも、換気の効果があります。

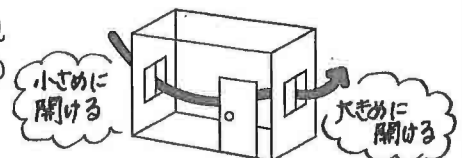
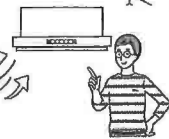
【窓の開け方ポイント】

■ 2カ所以上の窓を開ける。

1カ所の窓を大きく開けるより、2カ所以上を同時に開けて空気の流れを作ると、早く換気ができます。対角線上や高低差のある窓で、空気の入る方を小さく、空気の出る方を大きめに開けるのがコツです。

■ 晴れた日のお昼に開ける。

天気の良い日は寒さも和らぎますが、湿度の低い空気を取り込めるので結露対策になります。冬場は晴天だとお昼ごろに湿度が低くなるため、その時間帯には少し長めに換気するのがオススメです。



～ 大掃除の準備 お掃除洗剤を選ぼう ～



大掃除の準備に入る季節になりました。家の中を掃除する際に使用する洗剤にはいろいろな種類があり、それぞれ特徴や性質が異なります。今回はそれぞれの掃除場所に適した洗剤の選び方や、洗剤を選ぶ時の注意点を紹介します。

洗剤の性質を知ろう。

洗剤の性質を大きく左右するのが液性です。液性とはPHで表示され、酸性・弱酸性・弱アルカリ性・アルカリ性、中性に分類されます。まず使用する洗剤がどのようなPHなのか、洗剤のボトルの裏にある成分表を確認しておきましょう。

汚れにあった洗剤を選ぶ。

汚れを落とすには、その汚れにあった洗剤を選ぶ必要があります。換気扇についた油汚れは、酸性なのでアルカリ性洗剤が適しています。反対の液性のものを使うと汚れと洗剤が中和され、お手入れが捗ります。



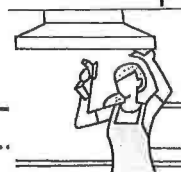
掃除箇所の素材を確認する。

お掃除用洗剤の中には、家の建材や家具の素材などと相性が合わない物もあります。特に木製や革製、布製、タイル、プラスチックなどは相性の悪い洗剤を使うと素材そのものを傷つけてしまう可能性があります。洗剤のパッケージ裏には「使えないもの」の例や使用上の注意が記載されていますので、内容をよく確認してから使用しましょう。

【お掃除前にチェック！洗剤のPHを確認しよう！】



	酸性～弱酸性	中性	弱アルカリ性～アルカリ性
特長	◆ アルカリ性の汚れを落とす	◆ 酸性・アルカリ性に関係なく、軽い汚れや付いたばかりの汚れを落とす。 ◆ 素材に影響が小さく、手にも優しい	◆ 酸性の汚れを落とす
汚れの種類	◆ 水アカ ◆ サビ ◆ 石鹸カス ◆ トイレの尿石	◆ 汚れ全般に対応	◆ 油汚れ ◆ ガスコンロや鍋などのこびりつき ◆ 手アカや皮脂汚れ ◆ 食べこぼし
注意点	◆ 酸性が強いと洗浄力も強力だが、金属性のものは腐食の原因になったり、天然石素材などは傷めてしまう恐れも。 ◆ アルカリ性の塩素系漂白剤と併用すると有毒ガスが発生して危険	◆ 洗浄力が弱めなので頑固な汚れは落ちにくい。	◆ アルミ製品などは、材質によって痛めてしまう恐れも。



その他・・・漂白剤にも種類があります。

酸素系漂白剤・・・シミ抜きやまな板やスポンジの除菌・消臭、ポットや洗濯槽の洗浄に。

塩素系漂白剤・・・黒カビや黒ずみが目立つお風呂やトイレのガンコな汚れに

還元型漂白剤・・・鉄サビや赤土の汚れシミなどに

他の洗剤と一緒に使用すると化学反応を起して有毒ガスが発生する危険がありますので、1種類の洗剤のみを使用し、ボトル裏の注意事項を必ず読んでからお掃除をしましょう。

☆今月の星占い☆

2021年11月15日～2021年12月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 健康に関する情報は要チェック。ヘルシーかつ、規則的な食生活を始めるきっかけになるかもしれません。	牡牛座 4/21-5/21 コロナ禍の状況を注視しながらも、久しぶりの遠出を計画してみてください。想像以上に心が解放されるはずですよ。	双子座 5/22-6/21 今まで気づいていなかった自分の長所を、大いに褒めてもらえる機会が！自信が深まることになりますよ。	かに座 6/22-7/22 昔の仲間たちと、次々集まる計画の話で盛り上がりそう。コロナ禍の向こうに楽しい再会が待っています。
獅子座 7/23-8/22 思ったような結果が出なくても大丈夫。間違いなく着実に進歩しているので、コツコツと努力を続けて。	乙女座 8/23-9/23 事務的な仕事の連続に気が滅入りそう。短いスパンで気分転換をして、なんとか苦境を乗り切りましょう。	天秤座 9/24-10/23 コレクター魂が燃え上がり、限定品やシリーズものに予算をつぎ込んでしまう自分を許してあげて！	さそり座 10/24-11/22 ストレスに負けて、散財してしまったり予感...ただ、金運自体は絶対好調なので、後悔する必要はありません。
射手座 11/23-12/21 体力の衰えや、関節の痛みなど、加齢によるトラブルに気付いてしまいそう。毎日軽い運動を心掛けて。	山羊座 12/22-1/20 予定がキャンセルになり、突然時間が空いてしまうことが...好きなことに費やす時間が増えた！と考えましょう。	水瓶座 1/21-2/18 健康運が下がり気味で、気温の変化が体がついていかないかも...。毎日の服装にしっかり気を配りましょう。	うお座 2/19-3/20 良い運気が続く時期。失くしたものが見つかったり、懸賞に当たったりと、ラッキーな現象が続くかも！

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・・・
 「冬に感じる身体の不調はどこですか？」
 例：冷え症、肩こり、腰痛、不調はない・・・等々

今月のプレゼントは・・・
 『ハンドウォーマー』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12/5(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
 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 11 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★
ハンドウォーマー
 遠赤外線のチカラであっただかい。手の甲から手首まですっぽり覆って冷えやすい手元を保温♡



※写真はイメージです。
 サイズ：約 10.5cm X 26cm

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・・・

今年も残り2ヶ月となりました。今年はお家にいる機会が多々、生活スタイルにも変化がありました。来年には、ぜひしばらく会えていない友達と食事をしたり、まだ言われたことのない場所へ行ったりしたいものです。(あ)