

あすともす通信

今年もあすともす通信を
よろしく願いいたします♪

2022年「寅年」。今年は「壬寅(みずえの.とら)」にあたり、
「陽気を孕み、春の胎動を助く」と言われます。
冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ
華々しく生まれる年になると言われています。
素敵な一年となりますように。



— 今月号のご案内 —

○簡単料理レシピ&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 住宅火災 いのちを守る10のポイント ～」

 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!

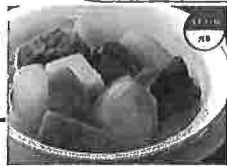


アストモスリテイリング

検索

料理レシピ「簡単！料理」

お肉と色々な野菜をコトコト煮込んだ寒い冬にピッタリ！フランス風のおでん「ポトフ」



【材料】 (3~4人分)

牛すね肉ブロック：300g、玉葱：2個、人参：1本
長葱：1本、キャベツ：1/8個、かぶ：3個、
セロリ：1本、じゃがいも（メークイン）：2個、
塩：大さじ1、塩・胡椒：適量

〈A〉 にんにく：1片、パセリの軸：5~6本、
タイム：適量、セロリの葉：1~2本分

【作り方】

- ① 大きな鍋に水 2ℓ を注ぎ、牛肉と〈A〉 を入れ、弱火にかける。沸騰したら、塩大さじ1 を加えてトロ火にする。
- ② ていねいにアクを取りながら 30 分ほど煮る。
- ③ ②の間に野菜を切る。玉葱、かぶ、じゃがいもは、皮をむいて半分に。人参は大きめの乱切りにして面取りを。セロリ、長葱は大きめに切り分ける。
- ④ 鍋から〈A〉 のセロリの葉を取り出し、③の野菜を加える。
- ⑤ トロ火のまま、さらに 30 分ほど煮込む。
- ⑥ 肉が柔らかくなったら、塩（分量外）とこしょうで調味する。
- ⑦ 煮汁はスープとして供し、肉と野菜は食べやすい大きさに切り分けて皿に盛る。お好みでマスタードなどを添える。

今月の野菜 & くだもの



ハチドモエ

ハチドモエとは里芋の一種で、子芋が分球しないためひとつの塊になるタイプです。その姿が、頭がハチに固まっているように見えることから名付けられたそうです。未広がり「し」と子系繁栄や人の「頭」になるようにという縁起物として、おせち料理に使われます。

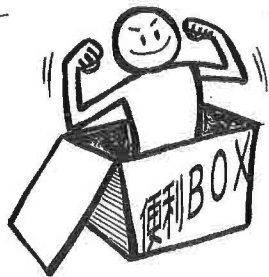
旬：12月~3月

選び方：丸みがあり、表面に傷が無いもの。ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

保存方法：冷蔵庫に入れると低温障害を起こし痛みやすくなります。

土がついたまま新聞紙などに包み風通しの良い冷暗所で保管しましょう。

「他の里芋よりメリが少なく加熱するとホクホクした食感が楽しめます。」



冬の朝は、1秒でも長く布団にもぐっていたいもの。そんな朝でもすっきり目覚めて1日を元気に過ごすための朝の習慣を始めてみませんか？
今月は寒い冬でも元気にスタートできる方法をご紹介します。



目覚ましのアラームを変える。

目覚ましのアラームは「ビビビ！」と不快な音の方が注意喚起になり、目は覚めやすくなります。でも、さわやかな寝起きにはならないかもしれません。少し高め音だと心地よく起きられると言われるので、小鳥のさえずりや、テンポのいい音楽などに変えてみましょう。音に慣れてしまわないよう、ときどきアラーム音を変えるのもオススメです。

目覚ましのスヌーズ機能は使わない。

あと5分と二度寝をしてしまうと、浅い眠りを繰り返すことになり、起きても頭が覚醒しない状態に。1回目のアラームで起きるようにしましょう。

布団の中で体を動かす。

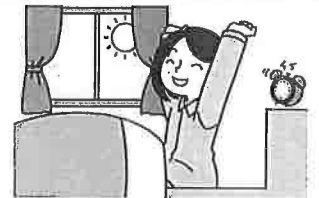
目が覚めたら、布団の中で足をバタバタと動かしたり、伸びをしたりと2~3分体を動かします。血行がよくなって体温が上がり、朝の活動がしやすくなります。

カーテンを開けて朝日を浴びる。

起きたらまず窓のカーテンを開けましょう。窓際で数十秒でも朝日を浴びることで、体内時計が整います。起きる時間の少し前に、暖房のタイマーをつけて部屋を十分に暖めておき、短時間でも換気をすればフレッシュな空気で1日がスタートできそう。

白湯やお茶を1杯飲む。

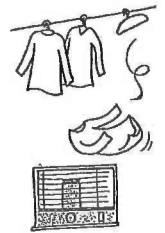
冬でも寝ている時には汗をかきます。水分補給に、白湯やお茶など刺激の少ない温かい飲み物を1杯飲みましょう。胃腸も温まります。その後、朝食をしっかり食べるようにしましょう。



～ 住宅火災 いのちを守る 10 のポイント ～

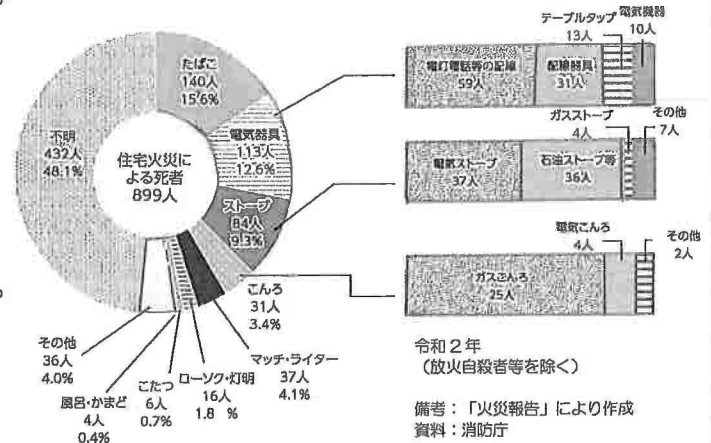
住宅などの財産だけでなくいのちをも奪う恐ろしい火災。住宅火災によって、毎年約900人の方が亡くなっています。その半数が「逃げ遅れ」によるものです。また、亡くなった方の約7割を65歳以上の高齢者が占めています。住宅火災の発生や逃げ遅れを防ぎ、いのちを守るために日頃から取り組むべき「住宅火災いのちを守る10のポイント」をご紹介します。

2020年に起きた住宅火災（住宅で起きた火災）の件数は1万564件を数え、そのために亡くなった人は899人です。（放火自殺者等を除く）そのうち約72%にあたる645人が65歳以上の高齢者です。また、住宅火災で亡くなった理由は、「逃げ遅れ」が全体の半分以上を占めています。



また、住宅火災の死者数を発火源別にみると、「たばこ」「電気器具」「ストーブ」「コンロ」が主な原因となっています。たばこの火が布団に燃え移ったり、ストーブの火が衣類に燃え移ったりするなど、身近にあるものから布製品などに移って燃え広がることによって起こっています。

◆住宅火災による発火源別死者発生状況◆



◆4つの習慣

火災の発生を防ぐために、4つの習慣を守りましょう。

- 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- コンロを使うときは火のそばを離れない。
- コンセントは常にほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

◆6つの対策

万一火災が発生した場合、被害を抑え人命を守るために、日頃から6つの対策をとりましょう。

- 発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

Si センサーコンロ



全口安全センサー搭載。燃焼効率も改善され省エネ性も向上しています。
ガスコンロの全口に安全センサーが搭載され（平成20年10月以降）Siセンサーコンロとして安全性が大幅に向上しました。一方、バーナーやグリルの燃焼効率も改善され省エネ性も向上しています。

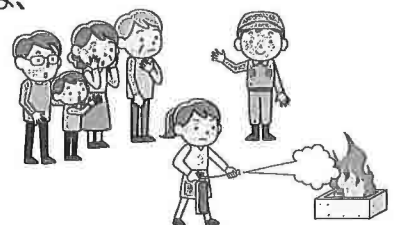
火災警報器

約10年
交換の
目安です



住宅用火災警報器は適切な場所に設置し、取扱説明書に従い定期的に点検（少なくとも年に2回）をして、正常に作動することを確認しましょう。もし、正常に作動しない場合は交換しましょう。詳細は取扱説明書などをご確認ください。

- 拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。
- 火を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を進めましょう。



☆今月の星占い☆

2022年1月15日～2022年2月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 前向きな気持ちが沸き上がり、次々とやりたいことが浮かんでいきます。充実した1年の始まりになるでしょう。	牡牛座 4/21-5/21 美しい風景や楽しかった思い出を写真や文章に残しましょう。後々振り返り、癒されることになるはず。	双子座 5/22-6/21 年賀状を通じて消息の分かった旧友と、久々の交流が。昔を思い出し、初心に戻れる機会があるでしょう。	かに座 6/22-7/22 年末に始まった計画がいよいよ始動します。重要な役割を果たすことになりそうです。覚悟が必要です。
獅子座 7/23-8/22 新しい趣味の世界に飛び込むチャンス！新鮮さと奥深さに魅了され、今までにない感動を味わえます。	乙女座 8/23-9/23 携帯電話やタブレットを新調することになりそう。思った以上に快適さが増し、生活が効率化されるでしょう。	天秤座 9/24-10/23 頑張ったら、頑張っただけ結果が付いてきます。最初は苦痛を伴いますが、すぐにやりがいを感ぜられます。	さそり座 10/24-11/22 年々年初の忙しさもようやくひと段落。落ち着きを取り戻すと同時に、今やるべきことがハッキリ見えてきます。
射手座 11/23-12/21 年末にやらかしてしまったことを今になって後悔。きちんと反省しないと後々悪い影響をもたらします。	山羊座 12/22-1/20 ちょっとした言葉の選び方の違いで、状況が一変します。周囲を見渡して、最適な発言を心掛けましょう。	水瓶座 1/21-2/18 コロナ禍で初詣を自粛した人は、今からでもお参りに。気持ちがフレッシュになり、考えが整理されます。	うお座 2/19-3/20 ほんやりと時間を過ごしてしまふことが増えそう。ただ、焦らず、自分を攻めず、穏やかに過ごして大丈夫です。

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・・・

「今年、チャレンジしたい事は？」

例：スポーツ、音楽、パソコン、スマホ、英会話・・・等々

今月のプレゼントは・・・

『タッチグローブ』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2/5(土)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★

ザ・タッチグローブ

寒い屋外でも着用したまま、スマホ操作ができるシンプルなグローブです♪



両手の親指、ひとさし指、中指がスマホ対応になっています。



※写真はイメージです。サイズ：約22cm

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
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・・・

今年もどうぞ、よろしくお願ひいたします。私の今年の「チャレンジしたい事」はゴルフレッスンです。自分に「今からでも遅くない！」と言い聞かせ、頑張るつもりです。来年の今頃には...上達している事を夢見て！ (あ)