



アストモスガス

2022年 2月号

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

冬の暖かい日に木の芽や草の芽が出ていることを「冬萌(ふゆもえ)」といひます。寒い日が続く間でも、植物は新しい季節へ向けて着々と準備を進めているのです。

春はすぐ近くまで来ていますが、まだまだ寒い日が続きます。どうぞご自愛ください。



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「～ この時期からはじめよう。花粉症対策 ～」

 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11月～12月までのアンケート結果をご紹介します。

冬に感じる身体の不調はどこですか？

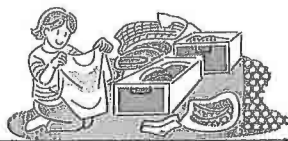
- 1位：冷え症
- 2位：腰痛
- 3位：肩こり



冷んからくる腰痛や肩こりの回答が多く、また持病の悪化や以前けがした箇所などの不調に悩まれている方もいました。対策としては、適度な運動、入浴、温かい食べ物をとる、手首・足首・首を暖めるなどがあります。ぜひ、お試しを！

改善したいお家の中の事は？

- 1位：断捨離（不用品の処分）
- 2位：模様替え
- 3位：リフォーム



やはり1位はダントツの断捨離！コロナ禍の影響でお家の中にいる事も多く気になる不用品の数々…。断捨離した上で、リフォームや模様替えを行いたい方もいました。また、リフォームしたくても予算が…との声も。リフォームは、小さい箇所から少しずつ計画性をもって行くのがオススメです。

今月の野菜 & くだもの



キャベツ

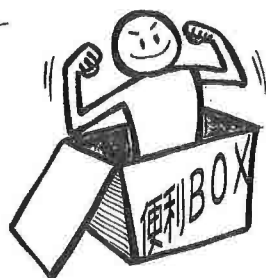
季節ごとに味や性質が変化するキャベツ。冬キャベツは、葉が白く厚みがあるため、煮込み料理が最適です。春は葉が柔らかく、夏は歯ごたえがあり、シャキシャキ感が楽しめます。

旬：1月～2月は冬キャベツ、3月～5月頃は春キャベツ、7月～8月は夏キャベツ

選び方：葉があざやかな緑色で軸が小さめなものを選びましょう。

保存方法：乾燥を防ぐためポリ袋に入れ、芯を下にして冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。

ビタミンCと胃腸の働きを助けると言われる別名「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが豊富です。



2022年、年が明けてすぐに関東地方が大雪に見まわれました。普段、積雪のない地域でも、寒波のときは凍結や積雪による給湯器や配管の故障、破損の恐れがあります。そこで今月は、「寒波の予報が出た時の凍結対策」をご紹介します。

寒波の予報が出たら！

- 給湯栓（お風呂など）からごく少量のお水を出しっぱなしにしておきましょう。
- 追い焚き機能付きのふろがまの場合は浴槽に残り湯を残したままにしましょう。
- 給湯機器の電源プラグは差しておきましょう。

給湯機器は外気温がある程度下がると凍結予防の安全装置が自動的に作動し、機器本体の凍結を予防します。

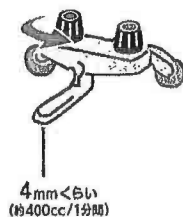
凍結防止運転が作動している場合、リモコンにマークが表示されます。

また、作動音が聞こえる場合があります。

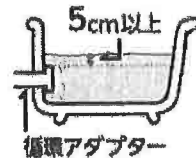


【凍結防止】

※マークは機種により異なります。



4mmくらい (約400cc/1分間)



循環アダプター

寒い日、お湯が出ない場合！

給湯栓をいっぱいまで開いても出ない、または、ポタポタとしか出ない場合は・・・

- 気温の上昇をお待ちください。給水配管が自然解凍し、お湯が出るようになります。
- 給湯機器や配管を温めるために熱湯をかけるのはお止めください。機器や配管が破損する恐れがあります。

また、現在コロナ感染症の影響で世界的な電子部品の供給不足等により、給湯器の納期遅延が続いております。給湯器の不調を感じたら、早急に当社までご連絡ください。

熱湯はダメ！



～ はじめよう！ 花粉症対策 ～

花粉症を起す原因となるスギやヒノキは、2月から花粉が増え始めます。今の時期からしっかり対策を行いましょ。そこで今回は、「お家の中に持ち込まない！花粉症対策のポイント」をご紹介します。

まずは、花粉を玄関から家の中に入れてはいけないことが大切です。衣類にくっついて家に持ち込まれる花粉は、生地の種類などによって数万～10万個にもなるそうです。お出かけの時は、特に以下のことに気をつけましょ。

お出かけの際のポイント！

■服の選び方

花粉がつきやすいのは、ニットなど凹凸がある衣類。できるだけすべすべした手触りの上着や帽子を選んで、花粉をつきにくくします。



■静電気をカット

静電気が発生するところに花粉はくっつきます。玄関に静電気防止スプレーを置いて、外出前にシュッ！とひと噴きましょ。スプレーは、わきの下など体と服がこすれるところ、上着やズボンのすそ、カバンがあたる場所などに噴くと効果的です。



花粉を家に持ち込まないために、玄関でしておきたい行動をご紹介します。家族に花粉症の方がいるならば、全員で習慣にましょ。

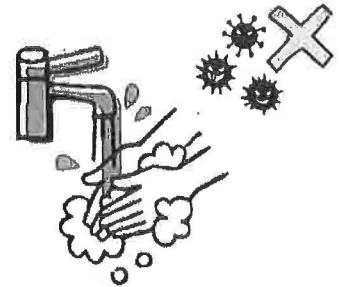
玄関で花粉をシャットアウトするポイント！

- 玄関にウェットシートか、タオル+霧吹きを置いておましょ。濡れたもので服や帽子をポンポンと拭きます。ゴシゴシこすらず、押さえるように拭くと花粉が舞い上がりずに拭き取れます。
- 服にはコロコロをかけてもOK。
- 玄関に空気清浄機を置いておくのも効果的。
- スペースがあれば玄関に上着かけを置き、室内まで持ち込まないこと。



家の中に入ってからのポイント！

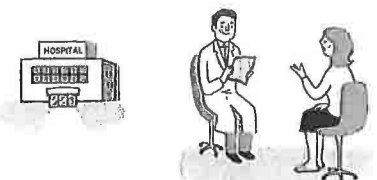
- 部屋に入るより前に、まずは洗面所へ直行ましょ。手をしっかり洗い、マスクやメガネを外して、顔や目についた花粉を洗顔で落とします。メガネの表面にも花粉がつくのでお掃除をましょ。



■できればすぐに入浴を！

花粉は髪にもたっぷりついてしまします。できればすぐにシャワーか入浴をして、徹底的に花粉を落としてましょのがオススメです。

花粉症対策は早めに準備し、症状が出る前にましょ。また、例年症状がひどい方は、早めの受診がオススメです。



☆今月の星占い☆

2022年2月15日～2022年3月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 毎日使う家電や携帯電話で故障が発生!生活のリズムを保つためにも、放置せず、すぐに対策を!</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 黄色や赤といった暖色が心を癒してくれます。温かみのある色合いの服や日用品を導入してみても?</p>	<p>双子座 5/22-6/21 トラブルにぶつかった時でも、次々に解決策が思い浮かびます。常に前向きに、諦めず行動しましょう。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 気持ちの切り替えが思った以上にうまくいきます。オンとオフを使い分け、充実した毎日を送りましょう。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 待ちわびていた商品が、ようやく手元に届きます。長く待たされた分、より幸せな気持ちになるはずですよ。</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 チャレンジする気持ちを持つことで、難しいことをクリアできそうです。強い気持ちが強運を引き寄せます。</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 冗談のつもりだったウワサ話が誰かを傷つけてしまったり。楽しい会話の中でも節度を持つことをお忘れなく。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 寒さに負けて体を動かさないで、健康に黄色信号が。家の周りの散歩や就寝前のストレッチをお勧めします。</p>
<p>射手座 11/23-12/21 ひとりの時間を大切にしましょう。読書や映画鑑賞をしながら思いを巡らせることで心が整理できるはず。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 気持ちが落ち込みがちな日々が続きます。できないことよりできることを考え、とにかく行動することが大切。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 他人のペースに引きずられると、うまくいきません。自分が進みたいと思つ方向に、堂々と突き進んでください。</p>	<p>うお座 2/19-3/20 「早とちり」や「勘違い」に注意!他人の言葉をよく聞き、じっくりと考えてから判断し、行動に移しましょう。</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・・・

「インターネットはよく利用しますか?」
例：パソコンで利用、スマホで利用、たまにパソコンで、利用しない・・・等々

今月のプレゼントは・・・
『多機能マルチケース』です。

★今月のプレゼント★

多機能マルチケース
通帳やカードの貴重品、旅行の際のチケットやパスポート、診察券やお薬など...複数のポケットで収納力があるマルチケースです。



※写真はイメージです。
サイズ約 140×235×20mm

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3/5(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。

〒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2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・・・

自動で車庫入れしてくれる車に試乗しました。馬主車場を指定すると勝手にハンドルが廻り、前後したり、そして真つぐ完璧に車庫入れしてくれました。行先だけ指定すれば、勝手に運転してどこへでも連れて行ってくれる車の登場は、遠い未来のことではないのでしょうか。早くそんな車に乗りたいものです。(あ)