

# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

「八月尽(はちがつじん)」という言葉があります。  
8月31日のことを意味する言葉です。  
「尽」は「尽きる」「終わる」という意味で  
「夏休みの終わり」もしくは夏が終わり  
秋になるということを表し、秋の季語に  
なります。秋はすでにここまで来ています。



## —— 今月号のご案内 ——

○アンケート結果発表&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 大雨・台風対策 日頃の備え編 ～」

 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5月～6月までのアンケート結果を  
ご紹介します♪

夏に向けて準備している事は？※複数回答有り

- 1位：衣替え 176票
- 2位：庭の手入れ 167票
- 3位：エアコン点検、掃除 98票



## 衣替のタイミングが一番

難しいとの回答が多かったです。今年は梅雨  
が短く急に暑さが増したため、夏の準備に慌  
てた方も多かったと思います。

あすともす通信で取り上げて欲しい機器は？

※複数回答有り

- 1位：システムキッチン 163票
- 2位：ガスコンロ 161票
- 3位：浴室 152票



## 素敵なキッチンは主婦の憧れの

そして日々進化している場所  
です。今後、ガスコンロも含め、新機能など  
もご紹介していきます。お楽しみに♪

# 今月の野菜 & くだもの



## グアバ

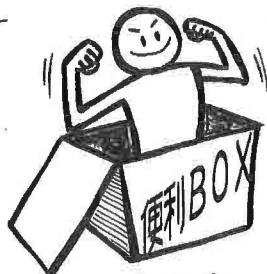
160種類以上の品種があると言われている  
グアバ。丸形や卵型、洋ナシ型があり、大きさ  
そして果肉の色も赤や白などさまざまです。  
種がたくさんあるため、熟した果肉を食する  
よりゼリーやジュースなどに利用されることが多い  
ようです。

旬：8月～10月（沖縄県）

選び方：丸々として重量感のあるもの、果実  
に弾力と香りがあれば食べ頃です。

保存方法：かたい果実は常温で追熟、熟した  
果実は冷蔵庫で保存。

風邪予防や美肌効果のある  
ビタミンCが多く、またカリウムも  
豊富に含まれるので高血圧や  
動脈硬化効果などの予防に期待できます。



汗をかきやすいこの時期は、洗濯の回数も増えがち。みなさまは衣類類を  
どのように洗濯・クリーニングしていますか。  
衣類類には様々な繊維素材が使われていて、その素材に適した洗濯をしないと、  
大切な衣類類が台無しになってしまうこともあります。  
今月は洗濯表示についてご紹介します。

以前は、日本独自の規格で定められた洗濯表示でしたが、2016年12月から、国際規格に合わせた  
新しい洗濯表示に変わりました。新しい洗濯表示では、記号の形が大きく変わり、種類も22種類  
から41種類へと増えました。一部をご紹介します。

### 【洗濯記号の意味】



家庭洗濯 漂白 乾燥 アイロン仕上げ 商業クリーニング

洗濯桶のマークに数字が書いてあれば洗濯機OK！

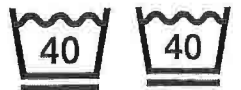
桶の中の数字は温度の上限。  
40と書かれていれば「40℃以下」  
のお湯で洗いましょう。



桶マークに×は家庭での洗濯はNG  
桶に手を入れるマークは手洗いOK



洗濯桶の下の横線は「洗濯の強さ」  
線が多いほど、弱い力で洗います。



塩素系、酸素系漂白剤OK  
酸素系はOK、塩素系はNG  
漂白剤の使用禁止



ドラム式乾燥機  
OK 禁止



ドライクリーニング



自然乾燥表示  
つり干し 日陰つり干し



平干し 日陰平干し



アイロン掛け 200℃（高）まで 150℃（中）まで 110℃（低）まで アイロン禁止  
仕上げ 底面温度



## ～ 大雨・台風対策 日頃の備え編 ～

大雨や台風が接近する季節。  
台風は事前に備えができる災害ですが、接近してからでは間に合わない対策もあります。今からできる準備は、しっかり整え、危険から身を守りましょう。  
今日は、大雨・台風への日頃の備えについてご紹介します。



### □ 家の外の備えは十分に。

水害に備え、側溝や排水溝の掃除をし、水はけをよくしておきましょう。  
屋根、塀、壁などの点検。窓ガラスのひび割れや窓枠にガタつきがないか調べ、補強が必要な個所があれば対処しておきましょう。  
家の周りにある強風などで飛ばされる可能性のあるものは、「台風が来る前に室内にしまう」ことをルール化しておきましょう。

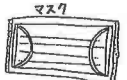


### □ 非常用品を備蓄する。

ライフラインが途絶えたときの事を想定して、非常用品を備えましょう。

## 非常持ち出しグッズ

- 水
- 食品  
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品  
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- 感染症対策にも有効です!!
- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計
- 貴重品  
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

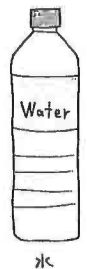


- 子供がいる家庭の備え
- ミルク(ノンタイプ)
  - 使い捨て哺乳瓶
  - 離乳食
  - 携帯かごラシー
  - 子供用紙オムツ
  - お尻ふき
  - 携帯用お尻洗浄機
  - ネックライト
  - 抱っこひも
  - 子供の靴

- 女性の備え
- 生理用品
  - おりものシート
  - サニタリーショーツ
  - 中身の見えないごみ袋
  - 防犯ブザー/ホイッスル

- 高齢者がいる家庭の備え
- 大人用紙パンツ
  - 杖
  - 補聴器
  - 入れ歯
  - 入れ歯用洗浄剤
  - 男性用吸水パッド
  - デリケートゾーンの洗浄剤
  - 持病の薬
  - お薬手帳のコピー

### 一緒に持ち出そう!!



**備蓄品**  
お家に備えておくもの!

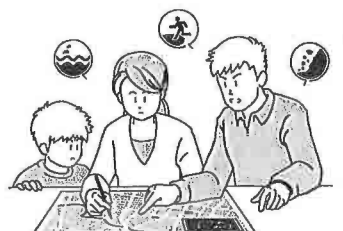
- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など

### □ 家族で話し合う。

家族で緊急連絡手段とその方法、落ち合う場所などを話し合い、決めておきましょう。

### □ ハザードマップを入手し、近隣の状況を確認する。

家の近くに洪水のおそれのある河川や低地、水害や土砂災害のおそれがある急傾斜地がないか、ハザードマップを入手し確認しておきましょう。  
道路が冠水したり浸水が始まったりしている場所では、避難の際、用水路やマンホールのふたが外れていても、濁った水で見えなくなっているため、足を取られる危険性があります。  
ハザードマップは各市役所や区役所、役場などで入手することができます。



### □ 近所の方とコミュニケーションを取る。

ご近所との協力は、救助や避難所暮らしの際に大きな力となります。特に隣近所にお年寄りがいる場合は、いざというときに支援できるようにコミュニケーションを取り、助け合いましょう。

# ☆今月の星占い☆

2022年8月15日～2022年9月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 夏のセールで驚くほどお得な買い物ができそうです。勢いに流されず、慎重な品物選びを心掛けて！	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 ちよとした言ひ悪遣いで取れない思いをしまいそう。人の名前や誕生日を忘れないよう注意して。	<b>双子座</b> 5/22-6/21 虫の被害に悩まされる予感。室内でアリやコバエを見かけたら、すぐに薬局に走って対処しましょう。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 8月中旬からメンタル面が充実。思い描いたプランが次々と実現する良いサイクルが訪れるはず。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 7月まで頑張ってきた成果が認められ、8月には対面を再開することができます。さらなる成長も期待できます。	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 旅行に行くチャンスがあれば絶対に逃さないで！人生を変えることになる素敵な経験ができるでしょう。	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 思ふよくなりない時は丸一日周囲をシャットアウト。自分の中の問題を見つけて、解決することが大切です。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 あなたの知らないところであなたの高評価が「なき」盛り！謙虚な気持ちで受け入れ成長の糧にしましょう。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 ひとりでいる時に、小さな幸せを見出します。無駄を省いて、楽しみに集中できる環境を作ってみては？	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 時限にルズな人を見るとイライラしてしまいそう。自分がテキパキと行動し、周囲を引っ張る存在になって。	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 9月に入ると少しずつ湿気が下がってしまいます。重要なプロジェクトは8月中に片づけておくことが肝心です。	<b>うお座</b> 2/19-3/20 暑くて外に出たくない時は生活のリズムを微調整。体力を温存しながら、長い夏をうまく乗り切る工夫を！

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・・・  
 「トイレ内のお困り事、改善したい事は？」  
 例：臭いが気になる、掃除が大変、和式から洋式にしたい・・・等々

今月のプレゼントは・・・  
 『みつろうラップ』です。

★今月のプレゼント★

## みつろうラップ

洗って何度でも使用できる  
エコなラップ



●手で温めると柔らかくなり、食器や食材、さまざまな形状にフィットします。

使用後は水で洗えば、繰り返し使えます。(目安約1年)

みつろうラップで包んでおくと、野菜が生き生きとしたまま保存できます。

※写真はイメージです。約200×200mm

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9/5(月)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8月号」係

- ① お名前
- ② 郵便番号
- ③ ご住所
- ④ お電話番号
- ⑤ 年代
- ⑥ 今月のアンケート
- ⑦ ご意見ご要望がありましたらお願いします。

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。

QRコードからもご応募  
 出来ます！




編集後記・・・  
 今年も健康診断を受けました。毎年、問題ナシ！でしたが今年はずっとだけ再検査...健康には自信があったのに！安心して後診できるよ、日々の生活に留意したいものです。何事も身体が資本！やっぱり健康第一ですね。(あ)