

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

春を感じる日が多くなるにつれ、雨の日も増えてきました。
気温が上がるにつれて水蒸気が発生し、遠くがぼんやり見える「霞(かすみ)」が見られるのもこの時期の特色。霞は、気温の寒暖差がある朝や夕焼け時、風が静かな日などには特に良く見られます。春の季語にもなっている風物詩ですね。



— 今月号のご案内 —

○当社からのお知らせ&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 家庭内のバリアフリー ～」

公式スマホアプリのダウンロードはこちらから!

 アストモスリテイリング株式会社

アストモスリテイリング
株式会社アプリ
アストモスリテイリング株式会社

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

ホームページも
チェック!

アストモスリテイリング

検索

いつも「あすともす通信」をご覧いただき、誠にありがとうございます。

毎月、皆様へ時節の話題をお届けしていましたが、紙資源や配送コストの高騰、また、読者ニーズの多様化やインターネットの普及など、私たちを取り巻く環境が大きく変容していることに伴い、2023年4月以降、年4回の発行とさせていただきます。

「あすともす通信」は、以前の冊子を含め2023年4月で234号の発行となります。これまで発行部数を増やししながら毎月発行させていただきました。号を重ねる毎に、読者の方からの温かい応援メッセージも日に日に増え、スタッフ一同、何よりの励みになりました。本当にありがとうございます。ご期待いただいている中、四半期に一度の発行となり誠に残念に思いますが、何卒ご理解いただけますと幸いです。今後も、形態などの見直しを行い、これまでの経験も活かした冊子として発行して参ります。今後も是非、改めてご支援を賜りたく、お願い申し上げます。これからの展開にどうぞ、ご期待下さいませ！引き続き、変わらぬご愛顧を賜ります様、何卒宜しくお願い申し上げます。

あすともす通信スタッフ一同

今月の野菜 & くだもの



よもぎ

「よもぎ」は、キク科の多年草で全国各地の陽当りのよい野原などに集団で自生しています。食用とされるのは若い芽で、独特の香りがあり、よもぎ倉井の緑の材料に使われ、「もちくさ」とも呼ばれています。

旬：3月～5月

選び方：新芽の部分、先から15～20cm位で葉の色がみずみずしい黄緑色の部分だけを選びましょう。

保存方法：乾燥しないように袋に入れて冷蔵庫保存。2日間位しか持ちません。

不溶性食物繊維が含まれ、便秘の解消に良いとされています。緑色の成分クロロフィルは貧血予防・改善に作用するとされています。



暖かく感じる日も多くなりました。この時期から特に注意したいのが「ダニ」です。ダニの死骸やフンはアレルギー症状の原因とも言われています。ダニは湿気とあたたかな湿度を好むとされ、条件にピッタリな寝室に多くいると言われています。寝具やカーテンに着むダニを繁殖させないためのポイントを今回はご紹介します。

【ダニ対策のポイント】

湿気対策をしましょう。

睡眠時は健康な大人で一晩にコップ1杯ほどの寝汗をかくと言われています。敷布団やシーツ、ベットパットはできるだけこまめに洗ったり、干したり、布団乾燥機を使ったりして、湿気がこもらないようにしましょう。

布団掃除機を使いましょう。

布団を屋外に干して日光をあてた時や、布団乾燥機を使用後は、掃除機をかけてダニの死骸やフンを丁寧に取り除きましょう。

収納する際には・・・

寝具を春夏物へ切り替え、毛布や秋冬物を収納する際はきちんと掃除機をかけた後、市販のダニ取りマットや除湿剤と一緒に保管しましょう。

ホコリにも注意しましょう。

ホコリはダニの住み処になります。大きな寝具やカーテンなど布製品はホコリがつきやすく、ベット下やクローゼットの隅などもホコリがたまります。こまめに掃除機をかけましょう。

頻繁に洗濯を。

シーツや枕カバーには寝汗だけでなく皮脂などの汚れもついています。皮脂汚れはダニの餌になります。できるだけ頻繁に交換し洗濯をしましょう。



衣 食 住 遊

～ お家の中のバリアフリー ～

お家の中はバリアフリーになっていますか？

バリアフリーなお家とは、小さなお子さんからご高齢の方まで、誰もが安心・安全に暮らせる備えがあるお家です。最も安心できるはずのお家の中ですが、家庭内でおきる事故も少なくありません。転倒・転落・墮落・溺水などにも注意が必要。特に転倒事故は高齢者に多くなっています。

そのため、未然に防げるよう暖房設備や手すりをつけたり、段差をなくしたりすることが大切です。

事故が起りやすい場所は、居間・階段・台所・浴室です。

お家の中を一度確認してみましょう。以下のリストでチェック✓が多い場所は改善を検討してみてください。



玄関

- 床材が滑りやすい
- 段差がある
- 手すりが付いていない
- ドアノブが廻すタイプである
- 玄関マットがすべりやすい



階段

- 勾配が急である
- 段が高め
- 奥行きがない
- 階段の踏み面に滑り止めがない
- 階段に物を置いている
- 手すりが付いていない



居間

- 出入口に段差がある
- 暗い
- 冷暖房調節がむずかしい
- 家電などのコードが散乱している



キッチン

- 段差がある
- キッチンが立ったままでしか使えない
- 安全設備がついていない
- 寒い
- 蛇口がハンドルタイプである



浴室

- 出入口に段差がある
- 暗い
- 脱衣所との寒暖差がある
- 浴槽が深い
- 手すりが付いていない
- 床や浴槽の底がすべりやすい
- リモコンに呼び出し機能がない
- お湯の温度が安定しない



トイレ

- 出入口に段差がある。
- 暗い。
- ドアが内開きである
- 寒い
- 和式である
- 手すりが付いていない



☆今月の星占い☆

2023年3月15日～2023年4月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 春の陽気に誘われてか、やるべきことを猛烈なスピードで片づける日々が続きます。充実感を味わって！	牡牛座 4/21-5/21 疲れているわけでもないのに、腰が重く、動くのが面倒に。何も考えずに行動して勢いをつけることが大切。	双子座 5/22-6/21 ちょっとした月経が仕事を楽にする効率的な手法に繋がります。思いついたら何でも試してみるべき！	かに座 6/22-7/22 心配事が思わぬ形で解決します。それまでのモヤモヤが一気に解消され、ホッとすることになるはず。
獅子座 7/23-8/22 新たな挑戦を始める意欲が湧いてきます。苦手だと思っていたことが楽しみに変わる瞬間を味わいましょう。	乙女座 8/23-9/23 決断力が鋭くて、優柔不断な態度をとってしまいそう。ただ焦る必要はないので、じっくり考えてOKです。	天秤座 9/24-10/23 大事な仕事や約束の直前に体調不良になってしまうかも。特に3月下旬は健康管理を慎重にしましょう。	さそり座 10/24-11/22 イライラを解消したいなら、思い切って何もしないのが正解。受け身の姿勢を成り行きに任せてみて。
射手座 11/23-12/21 リフレッシュしたいなら、ひとりで散歩に出かけるのが一番。ちょっと足を伸ばして、知らないエリアの散策を。	山羊座 12/22-1/20 環境の変化にうまく対応できず、これまでとの違いを受け止めながら、新たな目標をイメージしましょう。	水瓶座 1/21-2/18 4月に入る前に、大きな決断を迫られるかもしれません。常に冷静に、状況を見極めることが肝心です。	うお座 2/19-3/20 静かで穏やかな日々が続きます。何は無くとも普通が一番。ルーティーンを守って生活のリズムを重視して。

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・・・
 「あすともす通信へ感想、ご要望など一言お願いします。」

今月のプレゼントは・・・
 『ペットボトルカバー』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4/5(水)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3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。

ペットボトルカバー
 水分補給が必要な季節になりました。ペットボトルの水滴が気にならなくなります。



※写真はイメージです。
 ※色、柄はお選び出来ませんのでご了承ください。

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。

こちらからもご応募出来ます！



<https://forms.gle/rxd9g6iyJEJZgQwQ9>

残念ながら毎月の発行が厳しい状況になってしまいました。色々と値上げになってしまっている世の中、コスト面などで大変厳しく、検討した結果、せめて3ヶ月に1度だけでも皆様へ小情報をお届けできれば...と続けていくことにしました。
 今後は春夏秋冬、4・7・10月にお会いしましょう。
 これからもよろしくお願ひいたします。(あ)