

あんそ倶楽部

日中は暑いと感じることもありますが、朝夕はすっかり秋らしく風が冷たく感じますね。気候も爽やかで過ごしやすくなる10月。食欲も増してきます。でも、食欲のままに食べて、あとで後悔しないように、バランスよく、しっかりと噛んで、ゆっくりと時間をかけて食べるなど、工夫をしましょう。カロリーを少なくするには「ゆでる」「焼く」「蒸す」といった調理方法がおすすめです。



季節を感じる

坊ちゃんかぼちゃ

手の平ほどのかわいいサイズですが甘みが強く、ほくほくで濃厚。メロンよりも高い糖度を持つそうです。豊郷町では「とよ坊かぼちゃん」と名付けられていて、農薬や化学肥料を出来るだけ使わない環境にやさしい方法で栽培。滋賀県環境こだわり農産物として認定を受けています。食事にもお菓子にも、かぼちゃのレシピはたくさんありますね。ハロウィンに合わせて食卓への出番を増やしてみたいはいかがでしょうか。



暮らしのヒント

温活習慣

夏のお風呂はシャワーで済ませていたという方も多いのではないのでしょうか。お風呂は心と体をほぐしてくれます。冷え性対策に湯ぶねにつかってみませんか。ぬるめのお湯(38~40度)ならほせず、あたたためケアの時間にぴったりです。血行のめぐりをアップさせることで、お肌の印象も明るくなります。秋の夜長に自分のメンテナンスを始めてみましょう。



香りのある暮らし

秋の訪れを告げる香木

香りの強い花をつける3つの樹木の三大香木。春はチンチョウゲ、夏はクチナシ、秋はキンモクセイ。キンモクセイの花は、開花から1週間程で枯れてしまうので、ぜひ秋限定の香りを楽しんでください。香りを長く楽しみたい場合は、モイストポプリがおすすめです。①花びらを干す(生乾きでよい) ②ピンに花と粗塩を交互に詰めしていく ③蓋をして密封 ④1ヶ月ほど冷暗所で熟成 出来上がったものはバスソルトとしても使えますね。



家族を守る防犯

キャッシュカード詐欺盗

最近の手口は「あなたの口座から不正に現金が引き出されています。」と電話があり、犯人が自宅に訪れます。キャッシュカードを使えなくすると、目の前でカードにハサミで切り込みを入れ持ち帰ります。実際はカードの印字やICチップの大事な部分は残しており、あらかじめ聞き出した暗証番号で現金を引出します。万が一、被害に遭ったり、犯人が自宅に訪れた時は、まず警察に通報しましょう。また、銀行に連絡し、口座を停止してもらうことも大切です。

それ詐欺かも!?



マネー講座

よく理解できない商品は買わない

老後に備えて株や投信に投資する人が増えてます。ただ高齢者の投資ではトラブルも目立ちます。寄せられた苦情の約3割が75歳以上、苦情全体の6割が証券会社の勧誘に関するものです。元本割れリスクや商品の仕組みの説明不足リスクが大きすぎる商品を勧められたという内容が多いようです。投信は説明を受けて理解したと署名をして購入しますが、十分に理解しないまま署名しがち。家族など周囲が目配りをする必要がありそうですね。



今月の店舗News

住宅侵入被害防止の啓発活動

滋賀県米原警察署生活安全課の課長様と防犯設備士の資格を持つ当社社長とで、住宅侵入窃盗被害を少しでも減らすための啓発動画の撮影動画を撮影してきました。窓に当たり前のようについている「錠」を使いこなすことを、サンプルを使ってわかりやすくお伝えしています。この動画は10月9日から1週間(予定)、米原市役所YouTubeチャンネルで配信されます。ぜひご覧くださいね。

