

あんそ倶楽部

2021.02

vol.37

2月2日は忍者の日。忍者とは、敵の城中へ自由に忍び込み密事を見聞して味方に告知する者というのが、おおよその定義だそうです。忍者の里・甲賀市では、2月2日～22日の間、忍者月間としてイベントが開催されています。ご興味のある方は、検索してみてくださいね。外出には気を遣う状況ですので、忍者を体感するのは難しいかもしれませんが、忍者に関するサイトや書籍などで忍者の秘密に触れてみてはいかがでしょうか。



季節を感じる

栄養たっぷり「小松菜」

年中みかける小松菜ですが、本来寒い冬に採れる野菜です。皮膚や粘膜の保護・免疫力の向上に役立つβカロチン、貧血予防効果のある鉄、骨の健康に欠かせないカルシウムは、ほうれん草よりも多いです。寒さが厳しいこの季節、老若男女を問わず冷えは万病の元といわれていますので、体を温めるレシピで温活を心掛けましょう。小松菜のほろ苦さにさつまいもの甘さがマッチするお味噌汁は、仕上げにすりおろし生姜を加えると風味を引き締めてくれ、体もポカポカです。



暮らしのヒント

大人のおやつ時間

おやつと聞くと子供の時間…。というイメージですよね。大人も家事や仕事の合間のおやつ時間で、ほっと一息ついてみるのはいかがでしょうか。お気に入りの器でお茶やコーヒーの香りを楽しんだり、あたたかい部屋で食べるパフェやアイスもいいですね。時間のある時は、大好きなものを使ったおやつを作ったり、テーブルにキャンドルやお花などを置いて、癒しの空間でゆったりとおやつ時間を過ごしてみてくださいね。



香りのある暮らし

惑星と植物の結びつき

ご自分が生まれた曜日をご存じでしょうか。曜日と惑星は対応関係にあります。生まれた曜日とその惑星に属する植物の香りで、インスピレーションを感じてみませんか。今月は、日曜日＝太陽をご紹介します。太陽は朗らかさと明るさの象徴。その場にいるだけで周囲に明るさをもたらします。自然と人の輪の中心にいることが多いのではないのでしょうか。カモミールやローズマリーで明るさや素直さ、人生に対しての真っすぐな姿勢がパワーアップします。



家族を守る防犯

絆を強めて被害防止

滋賀県内で市役所や銀行員を騙る特殊詐欺が多発しています。「保険料の還付金がありますので銀行を教えてください」「還付金の手続きのためATMに行ってください」という文言には気を付けてください。対策は、常に留守番電話にする・電話でお金の話が出たら切る、です。特殊詐欺は他人事ではないという意識を持ち、家族の会話で話題にしたり、近隣やお知り合いの方にも注意の声掛けをしていきましょう。社会全体で被害防止を呼びかけることで周囲との絆も強くなります。



マネー講座

必要か贅沢か

家計は少々赤字が続いても「生活が出来ているから」と楽観的にとらえがち。収支のバランスが崩れている、将来崩れるとわかっている場合はすぐに対策しましょう。まずは家計の現状を家族全員が把握し、支出削減の意識を共有するところから。誰か一人だけ努力をしても効果は限られます。例えば、外食をなくすと効果大ですが、生活の満足度は下がりますよね。外食1回あたりの支出を見直すなど、限られた支出で生活を豊かに！という感覚が家族で共有できればいいですね。



今月の店舗News

相談会のご案内

「今の家賃で家を建てよう！」

今の家賃と同額の支払いで家が建つかも知れません。自分の家は一生自分のもの、賃貸物件は一生他人のもの。若くして家を持つと老後が楽しめます。低金利時代をうまく活用し、今の家計と今の娯楽を同時に維持したいものですね。「なるほど！」と思えたらお問合せください。

