

今では、マスク越しのコミュニケーションが当たり前になってきました。マスクを着用していると顔の下半分が隠れているため、お互いに笑顔で話していても、表情がわかりにくいことがありますよね。そんな時は、いつも以上に相づちやうなづき、アイコンタクト、身振り手振りのジェスチャーを多くすると、会話の楽しさが倍増します！



## 季節を感じる

### お財布にも体にも嬉しい食材

お手頃な価格で、年中手に入るえのき。旬は秋で、あまりクセがないのでどんな料理にも合わせられます。カロリーはほとんどなく、糖質もかなり低い食材。ビタミンやミネラルが豊富で、ビタミンB1は、きのこ類の中ではトップクラス。疲労回復やストレス軽減、ダイエットの効果が期待できます。ちょっとかわったレシピとして、シューマイの皮の代わりにいかがでしょうか。見た目も新鮮で、シャキシャキの食感を楽しめます。



## 暮らしのヒント

### インテリアに秋色を

朝晩が肌寒くなり、秋の訪れを感じますね。洋服の衣替えと一緒に、インテリアにも秋らしい柄や、深みのある色を取り入れ、秋支度をするのはいかがでしょうか。テラコッタやブラウンを取り入れたコーディネートや、マスタードイエローやボルドーなどひとつだけ差し色として取り入れるだけでも、ぐっと秋らしくなります。ぜひ、おうち時間を使って模様替えにチャレンジしてみてくださいね。



## 香りのある暮らし

### ボトルドライフラワー

コルク栓付の試験管にドライフラワーを1本入れるだけの簡単なクラフト。季節ごとにドライフラワーを替えてインテリアにしたり、メッセージや花言葉を添えてプレゼントにしたり。楽しみ方はさまざまです。材料は、試験管(コルク栓付)・タグ(小さな紙片)・精油。タグに精油を1~2滴垂らします。大好きな花と香りを封じ込めて、気分をスイッチした時にボトルの栓をそっと開け気分転換できます。自分だけのお気に入りの香りを自分だけの空間で楽しんでみてくださいね。



## 家族を守る防犯

### 全国地域安全運動

10月11日は「安全・安心なまちづくりの日」。10月11日~20日までの10日間、全国地域安全運動が実施されます。この運動は防犯協会をはじめとする地域安全に関する機関・団体・警察が、もっと安心して暮らせる安全な地域社会を目指し、昭和52年から毎年開催。犯罪者の約6割が「声をかけられて犯行をあきらめた」と答えているように、近所付き合いが活発で地域コミュニティがしっかりしている街は、犯罪に強い街といえます。防犯意識をより高める月間にしてくださいね。



## マネー講座

### 民間介護保険、広がる選択肢

将来、自分の介護費を払えるかどうか不安な方が多いようです。保険会社が介護経験者に実施したアンケートによると、毎月の介護費は在宅と施設介護を含めて平均83,000円。介護の種類は人によって違うため、支出が膨らむケースがあることは覚えておきたいです。介護費の負担はまず貯蓄で賄うのが基本ですが、貯蓄だけで不十分なら他の手段で補う必要があり、民間介護保険が選択肢の一つになります。幅広いリスクに備えながらも、保険料が家計の重荷にならないように吟味も大切ですね。



## 今月の店舗News

### デザイナーズ規格住宅

ジブンハウス新商品のご案内です。ジブンハウスの中で、一番人気の79Aに洋室を追加した「79A plus」。飽きのこないキュービックスタイルは、建物自体を長く維持し耐久性や長期耐震性に配慮して設計しました。



4LDK(約34坪)  
建物本体価格(税込)  
**14,102,000円**



VRで見てみよう!

