

# あんそ倶楽部

2021.12

vol.47

12月は、クリスマス・年賀状・大掃除・買い出し、と慌ただしく動き回る時期ですね。師走という言葉も使われだして、年の瀬が感じられます。ところで師走の由来はご存じでしょうか。様々な説があるようですが、そのひとつには、日本は古くから年末には、お坊さんが各家庭に呼ばれてお経を唱える習慣がありました。毎日忙しく走り回っているお坊さんの姿から師走という言葉が出たという説です。師=お坊さん。お坊さんの走る姿は、なかなか見ることはないですが、確かに「忙しそう」です。みなさまも忙しさに負けず、年末年始を元気にお過ごしくださいね。



## 季節を感じる

### 栄養補給で疲労回復

12月に旬を迎える食材は、ビタミンが豊富で免疫力アップのサポートをしてくれるものが多いです。冬は、体が温まる鍋やスープがおいしい時期。疲労回復にも役立つので積極的に旬の食材を取り入れましょう。12月の旬の食材は【たら・牡蠣・あんこう・小松菜・野沢菜・芽キャベツ・みかん・ゆず】寒い季節を乗り越えるために必要な栄養がたっぷりと蓄えられています。1年の終わりは、なにかと忙しいため体調を崩さないよう旬の食材でしっかりと栄養補給していきましょう。



## 暮らしのヒント

### 年末をラクに

年末といえば大掃除。限られた時間で負担を少なく、達成感をもって終わりたいですね。そのために3ステップの「前準備」をしていきましょう。①3~4週間前=捨てるゴミを抽出。期限切れの食品や着られなくなった衣類など。②2~3週間前=年内のゴミ収集日に間に合うよう分別してゴミを出す。排水口洗浄剤の準備。③1~2週間前=排水口にぬめり取り洗剤を仕込む。大掃除の日までに数回繰り返す。年末はごみ収集日が不定期になっていることもあるので確認しましょう。



## 香りのある暮らし

### クリスマス限定の香り

クリスマスツリーに欠かせないオーナメント。色鮮やかなものも素敵ですが、シンプルな葉っぱの形をしたオーナメントをご紹介します。「HA KO 香るオーナメント」は和紙のお香で、焚いてもそのままでも香りを楽しめます。シルクの組紐付きで、クリスマス以外でもインテリアとして飾れます。色はホワイトとブラック。ホワイト=針葉樹林をイメージした清々しいセダールの香り。ブラック=深い森の土のようなベチバーと爽やかなサイプレスをブレンドした香り。切手を貼ってクリスマスカードとして贈ることもできます。



## 家族を守る防犯

### 放火されにくい環境作り

冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火気の取扱いには十分注意が必要です。また、全国の火災発生原因の上位となっている放火の被害にも遭わないよう、家族全員で取り組みましょう。被害を受けやすい状況の事例は、庭にゴミや不用品が置きっぱなし、廃タイヤが放置されている、火をつけやすいものが家の周囲に沢山ある、人目につきにくいところが敷地内にある、などです。大掃除も兼ねて、放火の被害に遭う可能性のある要素を取り除き、敷地内の環境整備をしましょう。



## マネー講座

### 資産形成について学ぶ

欧州では、お金は資産運用をして「増やす」のが当たり前ですが日本では貯蓄が中心で、多くの人は投資に積極的ではないのが現状です。日本では学校でお金の教育があまり行われていませんでしたが、2022年度より高校の家庭科の授業で「資産形成」について指導することが決まりました。指導要領によると、生涯を見通した生活において、お金の管理や計画の必要性について理解を深め情報の収集・整理が適切に出来ることが必要とされています。これからは子供の頃から資産形成を学ぶ時代になります。親子で一緒に勉強するのもいいですね。



## 今月の店舗News

### 新春イベントのご案内

2022年1月8・9・10日の3日間『新春 ジブンハウス 家づくり相談会』を開催いたします。ご家族や知人の方で家づくりをお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひお声がけ頂き、一緒にアンソホームへお越しくださいませ。



タイムレスに色褪せないシンプルで質の良いまっしろなハコ

