

あんそ倶楽部

2022.06

vol.53

梅雨といえば、どんよりした雲、ジメジメ、うっとうしい、と憂鬱なイメージを持つことが多いですが、日本語には梅雨の印象を変えてくれる、美しい言葉があります。代表的なのは「五月雨（さみだれ）」。響きがよく、雨を見つめる眼差しも変わります。言葉ひとつで、気分も変わるので不思議ですね。



季節を感じる

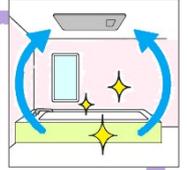
初夏の葉物野菜



一年中売られているレタス。旬は6月頃です。サラダのイメージが強い野菜ですが、鍋や蒸し物、炒め物、スープなど加熱調理してもおいしいですね。レタスは95%が水分ですが、ビタミンやミネラル、食物繊維などを含んでいます。やわらかいののでたくさん食べられて、栄養もたっぷり摂れます。レタスの芯に含まれる苦み成分「ラクチュコピクリン」は、鎮静作用や睡眠作用のある成分なので、熟睡できない、寝つきが悪い時におすすめです。

暮らしのヒント

浴室の換気



湿った季節になると特にカビが気になるのは浴室。入浴後は換気扇を回して湿気をとりませんが、そのとき窓とドアは閉めておきましょう。窓を開けた状態で換気扇を回すと、窓から入った空気が換気扇から出ていくので、窓近くの空気しか循環しません。大切なのは浴室全体の空気を回すこと。窓を開けて換気をする場合は、対角に2ヶ所以上の窓を開けます。しかし、雨の日や外の湿度が高い日は、外からの空気がカビの原因になることもあるので、浴室を閉め切って換気扇を回しましょう。

香りのある暮らし

新感覚のハーブティー



暑い時期でも温かいものを飲むのがよいのですが、どうしても冷たいものが飲みたくなりますよね。喉ごしが最高で、色と香りが楽しめるハーブティのソーダ割りをご紹介します。作り方は簡単。●カップにティーバッグを1包入れ、熱湯を30ml注ぐ。●1～2分後に炭酸水を注ぎ、ティーバッグを取り出す。●氷を入れて出来上がり。ハーブの葉やレモンを薄く切って浮かべたり、見た目もおしゃれです。梅雨の時期、おうち時間をシュワシュワの泡でリフレッシュしてくださいね。

家族を守る防犯

6月9日はロックの日



ドロボーが一番に無施錠の乗り物や車、住宅なら無締りの箇所を探します。鍵かけのチェックポイントは、■朝のごみ出しや近所への買い物など、短い時間でも鍵をかける。■2階以上の部屋の窓や浴室、トイレの小窓も鍵をかける。■在宅中でも鍵とドアチェーンをかける。住宅侵入犯罪は大切な資産を盗まれるだけでなく、ドロボーが家の人と出くわした時に、強盗や性犯罪に及ぶおそれがあります。今一度、鍵かけの大切さを家族や友達、近隣の方と確認しあってくださいね。

マネー講座

iDeCo加入65歳まで延長



自分で掛け金を出し、運用次第で将来の受給額が変わる個人型確定拠出年金（iDeCo）拠出時、運用時、受給時の3段階の税制優遇があり、節税投資の王様とも呼ばれています。5月からは掛け金を出せる加入年齢が65歳未満までと5年間延びたうえ、10月からは、企業型確定拠出年金（DC）との併用も容易になります。ただし、改正には様々な注意点もあるので、きちんと理解をして使いこなせば老後の大きな安心材料になりますね。

今月の店舗News

住んでから楽しめる空間



「便利ではないかもしれないが、心に豊かさを感じさせる物を創っていこう」オリジナルプロダクトを中心に、幅広いインテリアを取り扱っているDULTONがインテリアコーディネートした「ずっと好きなものに囲まれて過ごす家」をリリースしました。DULTONの商品はアンソホームで購入いただけます！

ジブンハウス JOINT WORK WITH DULTON

