

# あんそ倶楽部

2022.10

vol.57

秋の風物詩、キンモクセイの甘く爽やかな香りが漂い始めました。秋は空気が澄んで、山や月の輪郭がはっきりと見えたり、空が広く感じます。だんだんと空気が乾くので、川や湖、池の水が透き通って見えるようになる、この秋の澄みきった水のことを「秋水（しゅうすい）」といいます。散歩や行楽に出かけた際には、心を潤す秋水に出会えるといいですね。



## 季節を感じる

### 身近な食材でエネルギー補給

夏の疲れが出る秋の初めには、疲労回復に必要なビタミンB1と良質なタンパク質を摂ることが大切です。また、この時期の体調を整えるには腸内環境の整備も必要。食物繊維を含む食品を積極的に取り入れましょう。簡単おすすめレシピは、黒糖でつくるバナナセーキ。●バナナ1本、●牛乳200ml、●卵黄1個分、●黒糖大さじ半分をミキサーにかけて滑らかに。疲れた時の適度な糖分が、体と心に元気を取り戻してくれます。



## 暮らしのヒント

### 家事ストレスゼロ

お掃除や食器洗い、お洗濯など、毎日繰り返しおこなう家事。楽しく快適にこなせたらうれしいですね。心と体の負担を減らしてストレスフリーで家事に取り組める工夫として、お気に入りのアイテムを取り入れると、気持ちも前向きに楽しく家事が出来ますよ。例えば、ずっと購入を迷っているフライパンを思い切って購入してみると毎日のお料理時間がグッと楽しくなりそうです。自分だけの楽しみをつくることは大切です。



## 香りのある暮らし

### スペシャルケアコスメ

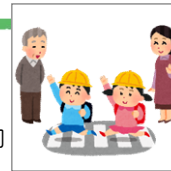
夏の日差しに疲れた肌のお手入れに取り入れたい、手づくりコスメのご紹介です。目元の乾燥や小じわが気になった時に使いたいアイオイル。保湿力が高いヒマシ油と抗酸化力のあるアルガン油を合わせたスポットケア用コスメです。スキンケアの最後に2~3滴なじませます。●アルガン油 5ml、●ヒマシ油 5ml、●精油（ネロリ）1滴、をよく混ぜます。ほんのりとした甘い香りが目の周りの緊張をほぐし、目元の表情に自信をくれます。〈保存方法：冷暗所、使用期間：約1ヶ月〉



## 家族を守る防犯

### 今月の重点項目

10月11日~20日は、全国地域安全運動が実施されます。県・警察・地域との連携をとり、犯罪抑止の活動を進めましょう。子供と女性の犯罪被害防止には、●不審者や声掛けなどの前兆事案を放置しない、●危険な場所の情報共有と防犯ブザーの活用や子供110番の家の利用、●下校時間帯の15時と17時にながら見守りの取組み。特殊詐欺の被害防止には、●行動前に家族や知人に相談、●留守番電話にすることで犯人と直接話さない。乗り物盗には、●わずかな時間でも確実に施錠、です。



## マネー講座

### お金について変わること

10月からお金について改正される制度が5つあります。①社会保険の加入対象者拡大、②雇用保険料の値上げ、③高所得世帯の児童手当廃止、④iDeCoと企業型DCの同時加入が可能、⑤年金額の在職定時改正が反映。例えば、①の影響を受けるのはパートの方。年収106万円を超えないようにしている方も多いと思います。保険料を支払うことになると、目先の手取りは減ります。しかし、社会保険に加入するメリットはありますので、将来のことも考えながら検討してみるのもいいですね。

法律改正のご案内



## 今月の店舗News

### 秋の家づくり個別相談会

何でも聞ける、しっかり相談会を開催しています。快適な季節の今こそマイホームへの第一歩を踏み出してみませんか。何から考えればいいのかわからない方、まだ何も準備をされていない方も大歓迎です！ご自宅からオンライン相談も承ります。ご来店にてご相談の方には、素敵なプレゼントをご用意してお待ちしております。



ご予約はこちら