

# あんそ倶楽部

2022.11

vol.58

日増しに寒さが加わってきました。お仕事帰りにはお風呂が恋しくなりますね。お風呂の温熱によって体が温まると、細胞の隅々まで血液が行き渡り、新陳代謝が活発になることで、体がすっきりリフレッシュします。この効果を最大限に活かすには、しっかりと湯舟につかることです。温度は40℃で、すこしぬるいかなと感じるくらいがよいです。毎日の入浴習慣がある人は、幸福度がUPする、ともいわれています！



## 季節を感じる

### 身近な食材をごちそうに

食物繊維がたっぷり摂れるボリュームサラダをご紹介します。●材料(2人分) さつまいも150g、ブロッコリー1/3株、プレーンヨーグルト1カップ、オリーブオイル小さじ1。味付け=おろし玉ねぎ小さじ1、塩・こしょう各少々、白ワインビネガー小さじ1。乳酸菌が豊富なヨーグルトを使った、さっぱり味で食べ応え抜群。食物繊維が豊富なさつまいもとブロッコリーを一緒に食べることで腸内環境を整えてくれる優秀な一皿です。



## 暮らしのヒント

### 災害から暮らしを守る

食品や飲料水、日用品などを収納・備蓄するスペース「パントリー」に注目が集まっています。防災意識の高まりに加え、コロナ感染拡大予防に伴う自宅療養やステイホームなどの備えが備蓄を後押し。備蓄食品の収納は、取り出しやすいように棚への収納がおすすめです。スペースが足りない場合は、押入やクローゼットを使い、分散して収納。災害が多い日本、在宅避難の関心も高まっていて、日頃の備えがますます重要になります。



## 香りのある暮らし

### 簡単マッサージ

乾燥が気になる季節。お肌のお手入れとして、アロマハンドトリートメントをご紹介します。おすすめのオイルはホホバ油。●オイル5ml(小さじ1)、●好きな香りの精油1滴、を加えてよく混ぜます。手指をよくこすり合わせて温めてからオイルを手のひらにとり、さらに温めます。肘から指先にかけて、自分が気持ちいいと思う方法でマッサージしましょう。爪が乾燥している時は爪の表面にもオイルをしっかり馴染ませてくださいね。



## 家族を守る防犯

### 今月の重点項目

サイバー犯罪が増えています。特に気を付けてほしい事例をお伝えします。「サポート詐欺」画面に突然、偽セキュリティ警告を表示させたり、偽のウイルス感染を音声で知らせたりして、不安を煽り、画面に表示させた電話番号に電話をかけさせ、電話口でパソコンを遠隔操作するソフトをインストールするよう促し、高額な有償サービス契約やサポート料金を請求する手口です。警告は偽物ですので、絶対に電話はしないでください。警告画面は「X」ボタンで消すことができます。



## マネー講座

### 自助努力は必須

身の回りの商品が続々と値上げされ支出が増えたと感じる人も多いのではないのでしょうか。総務省家計調査によると、2人以上世帯では1ヶ月あたり平均で5,730円の負担が増えると試算されています。しかし、値上げだから仕方ないと考えず、対策は必要ですね。実践してみたい対策は、●家計簿アプリなどを利用して用途不明金をつくらない。●NISA制度を利用した投資やポイント投資などを上手く活用して、資産を増やすことを意識する。出来ることから始めてみましょう。



## 今月の店舗News

### 安全で安心して暮らせる滋賀へ

滋賀県防犯設備士協会による、防犯優良戸建住宅認定制度(滋賀モデル)が、2022年12月より始まります。認定基準は、防犯のスペシャリスト集団「滋賀県防犯設備士協会」が、滋賀県警察、滋賀県防犯協会のアドバイスを受けて定められました。認定されるとさまざまな特典もあります。新築やリフォームをお考えの方はまずアンソホームにお問合せください。



詳細はこちら