

あんそ倶楽部

2023.09

vol.67

9月は防災月間です。自然災害は、私たちの想像をはるかに超える力で襲ってきます。地震や豪雨は、突然やってくるので人間の力では、くい止めることは出来ません。命と暮らしを守るために、防災月間のタイミングで備えと災害時の行動について、ご家族で話し合いをしてみてください。いかがでしょうか。



季節を感じる

脳のエネルギー

ぶどうの品種は、世界に1万種類以上あるといわれています。ぶどうには、人間のエネルギー源である糖質が豊富に含まれています。食べ物から摂取した糖質は最終的に脳で利用できる唯一のエネルギー物質になります。スポーツ選手が試合の前後や休憩中に果物を食べるのはエネルギー物質を補給し、脳を働かせるためです。勉強中や運動時など、素早くエネルギーを補給したい時に最適な食べ物です。秋が旬ですので、食後のデザートとして取り入れてみてはいかがでしょうか。



暮らしのヒント

本の整理

読書の秋に備えて、本や本棚の整理をそろそろしてみませんか。もう読まないと思った本は、古本屋さんへ。残った本を整理して、本棚に並べ直してみましょ。サイズごとにまとめるときれいに見えます。さらに、背の部分の色ごとに分けたりすると、すっきり見えます。本棚がない場合は、無造作に積み重ねてディスプレイしたり、本のデザインを生かして飾ったり。部屋の模様替えにもなりそうですね。



香りのある暮らし

秋バテを癒す

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の寒暖差や夏の疲れの蓄積などが原因で身体に不調が出てくる「秋バテ」を感じる方が多いようです。そんな時はリラクゼーション効果が高く、自律神経の乱れを整えてくれるラベンダー、ベルガモット、ヒノキ、サンダルウッドの香りがおすすです。浴槽に精油を数滴入れ、湯船で身体をゆっくり温めたり、ディフューザーで寝室に香りを広げて、深く癒されてみるものいいですね。



家族を守る

網戸での就寝は危険

お家の人が寝静まった深夜から早朝にかけて侵入する泥棒のことを忍び込みといいます。人が居る家には入ってこないだろうという考えはとても危険です。夜は網戸で窓を開けっ放しにしがちな季節ですが、寝る前には玄関の鍵とドアチェーン、浴室やトイレの小さい窓、2階の窓も必ず鍵をかけてください。雨樋やエアコンの室外機、カーポート屋根の近くにある窓は、それらを足場とした侵入口となるので、十分注意が必要です。



マネー講座

国民負担率とは？

財務省の発表では今年度の国民負担率は46.8%だそうです。所得のうち半分近くが税金や社会保険料として天引きされることを意味します。収穫量の5割を年貢として納めていた江戸時代と同じ。例えば、米国は32.3%ですが日本のような医療制度はありません。デンマークは65.9%ですが医療費の一部や教育費が無料で、年金制度も備わっています。日本は今後も国民負担率は上昇傾向です。年金や社会保障も支給額は引き下げられていく可能性が十分にありますので、各自で対策が必要ですね。



今月の店舗News

防犯優良戸建住宅認定制度

戸建て住宅への侵入犯罪を防止するため、防犯意識の高い居住者と優れた防犯性能を備えている住宅を認定する制度です。登録申請が進んでいます。新築・既築改築も対象です！ご興味のある方はお問合せください。

