

梅雨入りはいつ？と気にする時期になりました。梅雨に入る前にしておきたいのは、エアコンの掃除。実は、フィルターの掃除だけでは十分とはいえません。吹出口の内部にカビが生えていることがあるので、風に乗ってカビが飛び散ることのないように掃除をしましょう。

季節を感じる

自律神経を整える幸せホルモン

天候が不安定になると、自律神経も乱れがち…自律神経を整えるには、バランスのとれた生活習慣と、ストレスを軽減することです。特に心が疲れたときの食べ物として、バナナ、チョコレート、ナッツはトリプトファンを含むのでセロトニン（幸福ホルモン）の生成を助けます。また緑茶や紅茶に含まれるテアニンはリラックス効果があります。暑い夏を元気に乗り切るために、今から体調を整えておきましょうね。



暮らしのヒント

たこ足配線は危険？

複数の家電製品を同じ場所で使う時、複数口の電源タップを使うことは一般的。たこ足配線＝危険というわけではありませんが、各機器の消費電力合計が電源タップの定格電力を超えないようにしましょう。例えば、テレビとレコーダー、トースターなど同じ電源タップで同時に稼働させたら、ブレーカーが遮断し、テレビやレコーダーも同時に電源が切れてしまいます。番組を録画している場合は録画が中断されてしまいます。



香りのある暮らし

植物の香りで匂い対策を

気温と湿度が高くなるこの時期は、家の中をさわやかな香りで満たされるよう、ルームスプレーを使って、気分転換はいかがでしょうか？スプレー容器に無水エタノールを10mlを入れ、精油20滴と水90mlを加えてよく振ります。防臭・消臭に優れている精油は、「ラベンダー」「レモングラス」「ペパーミント」などなど…お好きな香りを楽しんでくださいね。



家族を守る

地域全体で犯罪抑止

最近の犯罪手口は、巧妙化・凶悪化・広域化の傾向にあります。犯人達は知恵を絞って犯行手口を日々進化させ、騙すターゲットや方法も大幅に変化をさせていることを理解しなくてはなりません。安全・安心に暮らせる街にするには、新たな犯罪発生状況を正しく認識し、地域で情報を共有して、防犯意識を持ち、みんなで知恵を出し協力し合って、地域全体で犯罪を抑止していきましょう。



マネー講座

保障内容の重複に注意

保険の構成は、メインの保証内容である主契約とオプション契約の特約です。実際、特約を付け過ぎているケースは多いそう。特に医療保険では保障が重複することも。自動車保険では、家族で1人だけ加入しておけば、家族全員が対象になる特約もあるようです。保険は難しいという先入観を持つ方は多いですが、特約や付帯サービスは身近に感じやすい項目。これらを入口に保険の見直しを始めてみてはいかがでしょうか。



今月の店舗News

しがZEH新築支援事業費補助金

滋賀県でZEH住宅を新築する方を対象に、補助金の支援があります。ご家族様やお知り合いの方で家づくりをお考えの方がいらっしゃいましたら、お声けいただき、アンソホームへお問合せください。

県内業者が施工するZEHの新築に対して補助します。

基本額 **20** 万円

加算メニューの条件を満たすことで補助額を上乗せします。

最大 **120** 万円

