

# あんそ倶楽部

暦の上では2月4日頃には「立春」を迎え、春が始まりますが一年の中でいちばん寒さが身にしみる頃ですね。風邪などにはご注意くださいね。今月の行事は、豆まきと恵方巻き。ご家族揃って同じ方角を向き、黙々と太巻きを食べる光景は微笑ましく思います。どんなお願いをされましたでしょうか？



## 季節を感じる

### 冬野菜の代表格といえば・・・



やわらかく煮るととろけるような甘みがある「白菜」外側の葉は、硬くて見た目もよくないと捨ててしまいがちでは・・・でも、その葉には「β-カロテン」が含まれていて抗酸化作用により老化防止や動脈硬化等の生活習慣病を予防する効果が期待できるそうです。お鍋でほっこり温まり、体にも良いので一石二鳥です。

## 暮らしのヒント

### お部屋を快適に！



寒さが厳しいと暖房機器や加湿器がフル回転ではないでしょうか。加湿器は設置場所によってはカビが発生してしまうこともあるので要注意です。人や物から2～3m離しましょう。また、寒い時期ですが天気の良い日は窓を開けて室内の空気を入れ替えるとお部屋も気分もスッキリします。お家の健康にも良いです。

## 香りのある暮らし

### ユーカリ・シトロードラ

レモンのような  
爽やかな香り



乾燥する季節は、のどの抵抗力が弱くなりがちです。対策としては保湿と保温。アロマオイルを使って香りも楽しみながら、乾燥を防ぎ、体を温めて免疫力をUPしましょう。ティッシュペーパーやハンカチに1～2滴垂らしてテーブルや枕元に置きます。抗炎症作用により、のどの痛みを和らげてくれます。

## 家族を守る防犯

### 自動車窃盗の新手口にご注意を！



多くの車は電子制御で動く仕組みになっていますが、そのコンピューターを別の機器に積み替えてエンジンをかけて盗む手口が昨年夏頃より増えています。主に被害に遭っているのは「プリウス」。防止策としてはアラームの取付、防犯カメラ設置、見通しが良く明るい場所へ駐車、ハンドルロックの取付等があります。

## マネー講座

### 人生は長い



日本の平均寿命は男性80.9歳、女性87.1歳です。今の年齢からあと何年生きることが出来、退職後の人生も長いということがわかります。最近よく耳にする老後資金のことや税制改正。まだまだ長い人生に備えるため、お金を準備していく必要があります。ライフシーンに合わせて計画を立てていきましょう。

## 今月の店舗News

### 防犯デザイン住宅モデルハウス販売中



当社独自の防犯デザインのモデルハウスを販売しております。一戸建てをお考えのお知りの方をぜひご紹介いただけませんか。お礼としまして温泉旅行をプレゼントさせていただきます！

**自主防犯システム**

すべて付いて  
**3,400** (税込)  
万円

土地  
約68坪

建物  
4LDK

家具・照明  
防犯外構  
防犯窓

