

# あんそ倶楽部

暑かった夏のお疲れが、そろそろ出てくる頃でしょうか。  
季節の変わり目となる9月。高く澄み切った秋晴れや心地よい風、虫の音を耳にすると、深まっていく秋を感じますね。そして…「食欲の秋」を迎えます！  
おいしい食材で夏の疲れを癒してくださいね。



## 季節を感じる

### 大地の恵み、秋はやっぱりキノコ類



しいたけ、まいたけ、しめじ、松茸などのキノコ類はB-グルガンやビタミンB2の効果で免疫力を活性化することで肌荒れを防ぎ、メラニン色素の発生を抑えるチロシナーゼ阻害物質も含まれることから美肌効果も期待できます。また、注目したいのは低カロリーな点。腸内環境を整える食物繊維も豊富なため食欲をがまんしなくても良さそうですね！

## 暮らしのヒント

### 毎日使う場所を毎日キレイに



ご家族の出入りが多くモノも多くなりがちな洗面所。また、湿気やほこりも溜まりやすいですね。お掃除しやすくキレイに保つコツをいくつかご紹介します。  
①洗濯カゴは浮かせて収納、②充電するものはコンセント近くに収納、③バスマット使用後は専用バーに掛ける、④洗濯機まわりは必要なものを必要な場所にまとめて収納。ぜひ、お試してみてくださいね。

## 香りのある暮らし

### 夏バテ解消！



酷暑が多かったこの夏、お身体の疲れを解消するのにゆっくりとお湯につかってみませんか。ローズマリー、スイートマージョラム、ラベンダーのブレンドは体内の老廃物や毒素を排出するのに役立ちます。岩塩大さじ1に対して、精油5滴を加えたものを入浴前に浴槽に入れます。岩塩はミネラル分を多く含んでいるため新陳代謝を促し、古い角質も除去してくれます。

## 家族を守る防犯

### 渡さないで！



警察官等を名乗った者から電話があり、その後、自宅を訪れた犯人にキャッシュカードを騙し盗られる事案が発生しています。この手口については、今後も多発するおそれがありますので、注意して下さい。金融庁や銀行協会の職員が自宅に来て、キャッシュカードや通帳を預かることは「絶対に」ありません。

## マネー講座

### 健康増進型保険



毎年の健康診断結果等によって保険料が変動する商品が登場したようです。また、歩数や心拍数を日々測定し健康への取組みも評価して保険料が変動するものもあるそうです。ただ、保険に行動を縛られたくないと思う方もいらっしゃると思います。基本は必要な保障を出来るだけ安く得る事ですが、ご興味がありましたら比較検討してみたいかがでしょうか。

## 今月の店舗News

### 「住まいのお誕生会」のご案内



今後の完成見学会の予定です。家づくりをお考えの方に限らず、みなさまお誘い合わせの上、遊びに来て下さいね。

- 9月 8日(土)～ 9日(日) 湖南省三雲
- 11月17日(土)～18日(日) 近江八幡市安土町
- 1月12日(土)～14日(月) 近江八幡市野村町

