



2019.01

vol.13

あんそ倶楽部

あけましておめでとうございます。

七草もあわただしく過ぎ、いつもの日常が戻ってきました。

今月は大寒をむかえます。寒い日は外出を控えがちになりますが、アウトドアならではの楽しみもありそうです。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



季節を感じる

冬の体調管理のお役立ち



一年を通してお店に並ぶブロッコリー

ですが、旬は意外にも寒い時季。ビタミン、ミネラルが豊富で風邪予防など、冬の体調管理にも役立ちそうです。加熱調理の場合は、水溶性成分も有効に取り込める汁ごと食べるスープやレンジ調理がおすすめです。硬い表皮や筋を除けば茎や葉も無駄なく使うことができるのでお試しください。

暮らしのヒント

お正月飾りをパチリ



お正月飾りは地域や各ご家庭によって、さまざまだと思います。オリジナルのものやいつものお部屋に加えたものなど、アレンジも盛りだくさんではないでしょうか。せっかく頑張ったお正月飾りを片付ける前にパチリ。写真に残してみませんか。

香りのある暮らし

精油がにのいのモトに効く



冬はブーツで足元のおしゃれを楽しま

れる方も多いのではないのでしょうか。気になるのはにのいですよね。にのいを引き起こす細菌には「シダーウッド・バージニア」と「ベンゾイン」のブレンド精油がにのいを抑えるのに効果があります。重曹(30g)に精油(各5滴)を垂らし、お茶パックでシューキーパーを作ってみてはいかがでしょうか。

家族を守る防犯

優良防犯ブザー



全国防犯協会連合会では、昨年10月の第52回審査委員会により「優良防犯ブザー」6製品を推奨しています。推奨を受けるのは「犯罪による被害を防止し、軽減することを目的として、主として子供が携帯するものとして製造されたもの」と規定されています。

マネー講座

認知症対策の備え



全国の30~50代の男女に医療や介護、認知症患者の方が直面する費用に備えて対策をとっているか調査したところ全体の約1割となったそうです。準備をしていると答えた人の平均金額は年間約72万1000円。認知症などに対応するための費用が家計を圧迫しないために備えは必要かもしれませんね。

今月の店舗News

防犯電話の取り扱いを始めました！



頻繁にニュースで取り上げられる「振り込め詐欺」や「特殊詐欺」被害。本当に出ていい電話なのかを簡単に教えてくれる、シャープ製の「防犯電話」があります。振り込め詐欺対策だけでなく、ご家族様の安心・安全、そして遠く離れたおじいちゃんやおばあちゃんを守るために。

