



2019.04 vol.16

2019.04 vol.16

あんそ倶楽部

4月といえば、やはりお花見ですよ。花よりだんご、の三色だんごの3色には意味があることをご存知でしょうか。ピンクは桜の花で春、白は雪の色で冬、緑は新緑の色で夏を表しています。秋がないのは...「飽きがこない」ということで食べ飽きないという言葉遊びが入っているそうです。



季節を感じる

β-カロテンが豊富な人参



一年で最も寒暖差が大きく、疲れやすく心身の不安定が多いのもこの季節です。人参は体の深部・表面温度を上げるとの研究データがあり、寒さが抜けきらない春にはうってつけです。油と一緒に食べると栄養素の吸収がよくなるそうですので、皮ごとすりおろして、油と酢を加えたドレッシングにしてみてもいかがでしょうか。

暮らしのヒント

水廻りはサッと一拭き



お掃除を洗剤や道具を使ってしっかりやるのは、結構気合いが必要ですよ。無理せず綺麗を続けられる「ついで」掃除のご紹介です。歯磨きをした後やキッチンを片付けた後、お風呂上がりなど、ついでに1アクションをプラス。鏡や水栓、周辺の水滴を拭き取るだけで、乾いた時に出来るザラザラの白い水垢に遭遇することがなくなります。

香りのある暮らし

心とカラダと環境を整えよう



4月は、たくさんの「新しい」や「初めて」が街に溢れています。期待と不安、希望と緊張が交差する時、不安や緊張を和らげてくれるのがオレンジスイート・ベルガモット・ローズウッド。ハンカチの真ん中に各1滴ずつたらし、鼻元で深呼吸しましょう。3つの精油で、すてきな「新しい」と「初めて」を楽しんでくださいね。

家族を守る防犯

特殊詐欺犯にもう乗せられない！



大変な事になったと思えば「恐怖」をおぼえる。期限が差し迫ってれば「焦り」を感じる。お金が戻ると言われれば「うれしい」と思う…。詐欺犯は、こうした人の心の動きをズル賢く利用し、その気持ちをかき乱す『作り話』を仕掛けてきます。慌てず、騒がず、心を静めて、まず相談をしましょう。また、普段からこまめにご家族への連絡もしましょう。⇒警察総合相談窓口「#9110」

マネー講座

ポイント賢者



自動販売機でスマホを使って缶飲料を買うと、ポイントや無料券をもらえるサービスが増えています。日本コカ・コーラやキリンが提供するアプリでは、15本買うと1本無料になります。ガイドドリンコでは、ポイントがたまり楽天やLINEポイントなどに交換できるようです。スマホ対応の自販機は各アプリ上などで検索できるので、近くがあれば使ってみてはいかがでしょうか。

今月の店舗News

ジブンハウスとは？



スマホで簡単に家づくり体験ができ、豊富なモデルラインナップから選べる、住宅ブランドです。お客様の価値観や暮らし方イメージから最適の住宅をマッチングさせる新しいスタイルの家づくり。「あんしん構造」で長期にわたる耐震性を保ちつつ、ライフスタイル変化にも対応しやすいスケルトン・インフィル設計を取り入れています。

