



# あんそ倶楽部

5月1日から元号が変わり令和元年となりました。令和は248番目の元号です。現在では「一世一元」と定められている元号ですが改元する理由は時代を遡ると、縁起のよい出来事があれば改元したり、また悪い事が起きて改元をしたそうです。今回の改元では、結構話題になりましたので、元号について深掘りをして面白い機会かもしれませんね。ちなみに、元号第1号は「大化」です。



## 季節を感じる

### ビタミンC含有量がレモン1個分!

新じゃがの旬は春から初夏。水分が多くみずみずしい食感です。糖質を多く含み、緊張やストレス対策になるビタミンCも豊富です。一緒に混ぜるなら糖質を効率よくエネルギーに変えてくれる「えんどう豆」。鮮やかな緑色で彩りのアクセントにもなります。お好みの具材をプラスして、いも団子やポテトサラダにしてみてもいかがでしょうか。



## 暮らしのヒント

### 家事で脳トレ

「今日は15分でタンスを整理する」「5分でお風呂掃除を済ませる」など時間を意識すると脳内で記憶をつかさどる「海馬」が急に元気に働き始めます。さらに、時間内に済ませたら「大好きなケーキを買う」「映画を見に出かける」など、お楽しみを決めておくと、記憶系脳がよりいっそう刺激されて海馬がよく働くようになります。



## 香りのある暮らし

### 五月病はアロマで解消

GW明けから心身に不調をきたす五月病。症状は人によってさまざまです。症状の緩和におすすめの精油は、ラベンダー（自律神経を整える作用がある）・ゼラニウム（ホルモンバランスを整え気分のムラを抑える）・ローズマリー（集中力がUPし、心に元気を与える）。マグカップに1～2滴垂らして空気中に拡散した香りを鼻から吸い込みましょう。



## 家族を守る防犯

### オリンピック関連詐欺に注意!

東京オリンピックの入場券販売が始まりますが、既にチケット申込みに関する詐欺が発生しています。「格安で購入できる」「代金は宅急便で送って」などと言って、販売代金名目で金銭を騙し取る手口。開催が近づくにつれ、増加すると思われます。オリンピック関係のお金が絡む事案については「詐欺では?」と考え、慎重に対応してください。



## マネー講座

### 自筆遺言、旧元号でもめる恐れ!?

過去に書いた遺言を何らかの理由で修正する場合、署名・捺印などをすれば上書きも有効ですが、元の記載が平成だからといって、つい「平成32年」と書くのは避けたいところです。改元後、かなりの時間が経過したにも関わらず、旧元号を書いていると「真実の作成日や遺言者の遺言能力について疑問を生じさせかねない」ので注意しましょう。



## 今月の店舗News

### 木造住宅の構造を 視てみませんか?

完成した住宅では見ることの出来ない、耐震性・耐久性に関わる柱などの構造部分を、じっくりと見てみませんか。きっと、「安心・安全」を体感していただけると思います。ご興味のある方は、ぜひ、お問い合わせください。スタッフがご案内いたします!

