



あんそ倶楽部

これから夏本番！ご家族みんなでワイワイ作る、冷たいのど越し&目で楽しむ「サングリア」はいかがでしょう？

ワインにフルーツ、角砂糖を入れて、丸一日冷蔵庫で寝かせたら完成です。お子様にはジュースとフルーツで作ってみてはいかがでしょう。夏のフルーツをたっぷり使ったオリジナルサングリアを、ぜひ作ってみてくださいね。



季節を感じる

汗をかいた日は、たっぷりのカリウム

食欲が落ちたり、疲れがたまったりと不調を感じる事が多い季節ですね。

食べて元気、栄養たっぷりのレシピをご紹介します。

『とうもろこしとたらこの冷麦ペロンチーノ』カリウムを含むとうもろこしと青唐辛子に、ビタミンB1が豊富なたらこ、パスタではなく冷麦にすることで、あっさり食べやすくなりますよ。



暮らしのヒント

家族会議、はじめの一步



今月から、お子様にとって嬉しい夏休みが始まります。生活のリズムが変わるご家庭も多いのではないのでしょうか。また、日頃、お子様とゆっくり話す機会がなかなかとれないという方は、コミュニケーションの時間をつくるチャンスかもしれないですね。お家では、耳慣れない「会議」という場をつくったりするのもひとつの案かなと思います。

香りのある暮らし

髪と頭皮のケア

お肌は日焼け止めなどでケアすることが多いと思いますが、髪と頭皮は無防備になっていませんか？この時期、エアコンで頭皮が冷えたり乾燥すると血行が悪くなります。髪と頭皮も元気にしていきたいでしょう。スプレー容器（50ml）に、無水エタノール5ml・精油5滴・水45mlを入れます。お勧めは「イランイラン」と「ローズマリー」のブレンド。頭皮にシュッ、マッサージしてみてくださいね。



家族を守る防犯

就寝時の防犯



就寝時や入浴中に、自然の風を通したくなる季節になりましたね。つい、網戸のままで、就寝してしまうことはないでしょうか？網戸のままということは、無施錠。この状態で、就寝するのは大変危険です。どうしても窓を開けておきたい場合は、窓に「鍵付き補助錠」を取付けましょう。常に換気をしたい場合は、換気扇の取付けを検討してみるのもいいですね。

マネー講座

老後のお金

「2000万円不足」で、老後のお金が話題になりました。公的年金を頼りなく感じた方もいると思います。経済財政運営と改革の基本方針の改正案があり、長く働いてもらうための仕組みをつくり、「希望する人が70歳まで働ける社会を目指す」というのが国の方針。人生100年時代、新しい制度が出来れば、それを利用することも検討していきたいですね。



今月の店舗News

「住まいのお誕生会」のご案内



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、ぜひ、お越し下さいませ。スタッフが笑顔いっぱいでお待ちしております。

8月3日（土）～4日（日）
近江八幡市田中江町

