



# あんそ倶楽部

朝夜は涼しく過ごしやすくなってきましたね。いつの間にかやってくる秋。体や心も秋模様へと変化をしていきます。身体は寒さをキャッチして、こわばると腰痛や肩こり、気持ちの落ち込みや不眠などを起こすきっかけになることがあります。季節の変わり目を楽しみながら、秋の夜長も有意義にお過ごしくださいね。



## 季節を感じる

### 食物繊維でお腹をキレイに



老化予防と便秘解消に最適とされるさつまいもの栄養成分は、皮ごと食べる事で効率よく摂取できます。胃や腸に良い「ヤラピン」は、皮に近い部分に含まれています。選び方は、皮の色が均一でツヤのあるものを。糖分が蜜となって、皮からしみ出して固まっていることがあります。これは食べ頃の合図です。おいしく召しあがってくださいね。

## 暮らしのヒント

### ものを減らしてすっきり捨て上手♪



生活していると、いつの間にか物は増えていってしまいますよね。捨て上手になるためのコツをご紹介します。

- きっかけとしては、お部屋の模様替えや衣替えの時など。
- 増やした分を手放す。
- 使っていない物は処分する。
- 洗剤などで同じ効果の物は買わない。
- 「ここに入るだけ」の量にする。いかがでしょうか？

## 香りのある暮らし

### 夏のダメージを補修



今年の夏も酷暑でしたね。身体の疲れを解消するのに、ゆっくりと湯船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。岩塩に大さじ1に対して、精油5滴を加えたものを浴槽に入れます。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

### お金がらみの電話があったら



相変わらず、二セ電話詐欺の被害が発生しています。突然の電話に慌ててしまい、被害に遭うケースが目立っています。「詐欺撃退のあいうえお」で二セ電話詐欺を撃退しましょう。「あ」わてない。「い」ちど電話を切る。「う」たがってみる。「え」んりよせず相談する。「お」金を送らない・手渡さない・振込まない。を思い出してくださいね。

## マネー講座

### 10月に始まるポイント還元制度



消費税増税まであと1ヶ月をきりました。税率UPは、家計には厳しいですが、政府が用意した様々な施策を活用できれば負担を軽減できるかもしれません。キャッシュレス決済をすると支払額の最大5%分が還元されます。(2020年6月まで9ヶ月間の時限措置) 制度を上手に使いこなすには、「どこの店舗」で「どの決済手段」が利用できるか、よく確認する必要がありますね。

## 今月の店舗News

### HACO HACO (ハコハコ)



ジブンハウスより「ガレージ」という楽しみと暮らし家をご紹介します。ガレージの使い方は、車に限らず、ご家族に合わせて様々。ペピーカーや三輪車、自転車へと子供の成長とともに変わるアイテムを収納。アウトドアグッズの収納やお手入れ場所として。毎日の暮らしに楽しみが広がります。



ジブンハウス

