

あんそ倶楽部

2020.04

vol.27

新型コロナウイルスの発生以降、手洗いや手指の消毒をする機会が、かなり多くなっていると思います。洗剤やアルコール等により手荒れはしていませんか。手荒れはウイルスがくっつきやすいので、清潔にしたあとは、手のケアも一緒におこなってくださいね。



季節を感じる

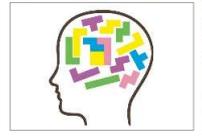
アスパラ



独特の形をしているアスパラ。穂先にはルチンという栄養素が含まれていて、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。食物繊維も豊富です。おつまみや野菜が苦手なお子様でも食べやすいアスパラベーコン巻きは、茹でたアスパラにベーコンを巻いて楊枝でとめ、塩コショウをして、オーブントースターで焼くだけの簡単レシピです。

暮らしのヒント

家事で脳トレ



モノのしまい方は、あまり変えたくはないもの。変えてしまうと慣れるまでに迷ったり、間違ってしまうことが多いからです。でも、脳を刺激してみるという目的で、思い切って収納ルールを変えてみるのはいかがでしょうか。例えば、洋服を素材別に分けて収納していたのなら、今度は色別にしたり、着ていく場所ごとに並べ替えたり。脳の刺激によって、新しいひらめきがあるかもしれません。

香りのある暮らし

「健康体重」を目指す



上着が1枚減る季節。見た目や体重の数値の変化についついとられてしまいがちですよね。年齢や生活スタイルに合った身体は、数値だけではなく、いつでも元気に動けることです。その秘訣のひとつとして「脳を心地よくする」です。ストレスを緩和し気持ちをリラックスしてくれる香りは、スイートオレンジ、スイートマージョラム、ローズオットーです。ブレンドするのがおすすめです。

家族を守る防犯

在宅でも「鍵かけ」を



住宅への侵入犯罪の中に「居空き」というのがあります。家人がいるにもかかわらず勝手口やバルコニー等から侵入し、素早く仕事をして出ていきます。テレビを見ていたり、掃除機をかけていたりすると、気づかないことが多いです。人がいるからといって安心は出来ません。在宅でも必ず鍵かけをしてください。勝手口・面格子の付いている窓・2階の窓・お風呂やトイレなどの小さい窓は、特に注意です。

マネー講座

「〇倍キャンペーン」に注意



キャンペーン等のポイント還元率が40倍と20倍のお店では、倍率の大きいほうを選んでしまいますよね。しかし、通常時のポイント還元率が、支払額200円につき1ポイントなのか、100円につき1ポイントなのかによっては、倍率でお得に見えても実際はそれほどでもない場合があります。金額によっては逆転したり、還元ポイントに上限があったり。お得にポイントを貯めるには、実際に得られるポイントを計算してみることをおすすめします。

今月の店舗News

爆盗!

大量万引き被害防止にご協力ください!



滋賀県ではまだ報告は出ていないと思いますが、関東地方からジワジワ増えてきています。外国人犯人グループが、ドラッグストアやスーパー等で、化粧品やサプリメントなどを大量万引き（爆盗）する犯罪です。ホームセンターやスポーツ用品店でも被害が増えています。もし、そのような場面を見たらすぐに通報し、情報提供にご協力ください。

