

あんそ倶楽部

紫外線量がピークを迎える季節。「朝、日焼け止めを塗ったのに」「長時間外出していないのに」気づくと日焼けしてしまっていたことはありませんでしょうか。短時間の洗濯物干しや室内の窓際での家事でも日焼けをします。帽子をかぶったり、日焼け止めを塗るなど日差しをブロックしてくださいね。また日焼け止めの効果は数時間程なので、塗り直しをしましょう。



季節を感じる

ほたてとパプリカのマヨネーズ炒め



ほたての旬は5～8月。低脂肪で良質なたんぱく質が採れる食材です。また疲労回復に効果的なタウリンが豊富です。パプリカの旬は6～8月で日焼け防止効果のあるビタミンCが豊富です。彩も鮮やかで見た目も元気になれますね。他の時期に比べて栄養価が高くなる旬の食材で、これから始まる暑い夏を元気に乗り切りましょう。

暮らしのヒント

タオルを洗濯でふわふわに



柔軟剤を加えても、干したタオルがゴワゴワ。そんなことはありませんでしょうか。ちょっとした工夫で、ふわっふわに出来る方法があります。干す前にタオルを広げて両端を持ち、風を入れるように10～20回ほど思いっきりバサバサと振ります。パイルが立ち、干した後のふわふわ感が変わります。ふわふわの大敵である紫外線が当たらない陰干しがおすすめです。蘇ったタオルで肌触りを楽しみましょう。

香りのある暮らし

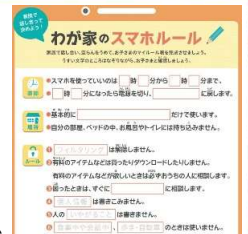
ノンアル・モヒート



16世紀後半のキューバ発祥といわれ、暑い季節に大人気のモヒートをアルコールなしで楽しんでみませんか。用意するのは【ミントシロップ20ml、ソーダ100ml、ミントの葉ひとつかみ、カットライム、氷】グラスにシロップとミントの葉を入れ香りが出るようにつぶします。氷を入れソーダを注ぎライムを絞ります。フレッシュなミントの香りとソーダの清涼感でノンアルということをお忘れしましょう。

家族を守る防犯

家族のルールで犯罪防止



お子様がスマホやインターネットを使う時は、家族で話し合っテルール表を作りましょう。6つの項目をご紹介します。①時間 ②場所 ③課金 ④マナー ⑤フィルタリング ⑥相談先。例えば、使う場所は保護者の目が届く範囲で一人で使わない、など。もしトラブルになったら、すぐに保護者に相談するようにしましょう。それと！ルールは、大人が守ってお手本になりましょうね。

マネー講座

ポイントを使って株式投資



最近ポイントで投資が出来るサービスが増えています。株式市場が混乱していますが、ポイントで購入したとしても株価が0円になることはめったにありません。しかし、ポイントは有効期限が切れると価値がゼロになります。ポイントを失効させてしまうことが多いという方は、お持ちのクレジットカードのサービスを確認してみたいかがでしょうか。投資体験の第一歩としては、お気軽に出来そうですね。

今月の店舗News

Instagram 始めました！

アンソホームで建築をしてくださったお家をご紹介させていただいています。

ぜひ、ご覧くださいね。

♥ いいね&フォロー

をお願いいたします！

