

連日の暑さで、体のだるさを感じる人も多いのではないのでしょうか。だるさを引きずると仕事や家事にも支障が出てしまいますね。そこで、シャッキッとやる気のスイッチをオンにするための方法をご紹介します。「1日1ほめ」です。自分をほめて気持ちを前向きにし、ハッピーな毎日を過ごしましょう。たくさんほめられる日は何度でもOK。笑顔も倍増して運に恵まれる体質になるかも！?



季節を感じる

食べる宝石「九龍球」

香港発祥とされるゼリーの中に果物や食用花を入れ、キラキラ輝く新感覚のスイーツ。国内では食べられるお店が少なく自宅で手づくりをして楽しむ人が急増中です。海藻や豆由来のアガーという材料を使うと、寒天やゼリーよりも透明度が高く、つるんとした食感になります。丸い専用型があれば30分程で手軽に作れます。注意点はフルーツの酸味が強いとゼラチンが固まりづらいことがあるようです。色とりどりのヘルシーなクーロンキュウで「涼」を楽しんでみませんか。



暮らしのヒント

省エネに暮らす工夫

環境省によると、エアコンの機種によりですが、夏は2週間に1度、フィルター掃除をすることで、約4%消費電力の削減になるとされています。すでにエアコンはフル稼働の時期なので、お掃除は夏が終わってから…とつい先延ばししていませんか。汚れを来年に持ち越さないための掃除はプロにお任せして、日々の掃除として、フィルターのホコリを外側→内側の順に掃除機で吸い取りましょう。お財布・環境・健康に優しいエアコン生活で暑い夏を乗り切りましょう！



香りのある暮らし

惑星と植物の結びつき

生まれた曜日と惑星は相関関係にあります。惑星に属する植物の香りからインスピレーションを得てみませんか。今月は「土曜日=土星」。土星は太陽から遠く太陽系の外境界を示す星とされ、地球を含め天空を監視する存在と考えられていました。それゆえ、集中力は7惑星でピカイチ。スッとする刺激が強い香りのウィンターグリーンは、心も刺激してやる気をおこし、あなたの中に潜んでいる天才的な力を発揮させてくれるでしょう。

誕生曜日は「西暦年●月●日 曜日」で検索

土星



家族を守る防犯

個人データ 使われ方チェック

通販やSNS、アプリの利用などで個人情報を登録している方は多いと思います。スマートフォンでは位置情報を利用するサイトやアプリもありますが、日常的に利用するのは企業が個人データをどう扱っているか把握しておきましょう。情報を提供して好みに合わせた広告を表示させることはよくありますが、企業に丸投げせずに不安なら停止するのが安心です。また、夏休み中は写真を撮る機会が増えると思います。SNSへ投稿する際にはスマートフォンのGPS機能はオフにしましょう。



マネー講座

被災地支援の募金

最近では温暖化の影響なのか、大きな自然災害が相次いでいます。被災地復興のために何か出来ることはないかと考えている方も多いのではないのでしょうか。例えば、ヤフーネット募金では「Tポイント」、楽天クラッチ募金では「楽天ポイント」を使って寄付が出来ます。コンビニなどではキャッシュレス決済が浸透して、おつりの一部を寄付することが少なくなりました。保有ポイントの一部を寄付してみたいはいかがでしょうか。



今月の店舗News

夏季休暇のお知らせ

休業期間：令和 3年 8月11日(水)

↓

令和 3年 8月18日(水)

業務開始：令和 3年 8月19日(木)～

期間中のお問合せにつきましては、休業期間後の対応とさせていただきます。ご不便をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

