

# あんそ倶楽部

2024.10

vol.75

今年は夏が過ぎてからも猛暑が続き、疲れがたまっている方も多いのではないのでしょうか。暑い日はシャワーで済ませていたことは多くありませんか。しかし、冷房や冷たいドリンクなどで体が冷えています。冷えは体内に老廃物が溜まり、疲れが慢性化します。短時間でも湯舟に浸かって、カラダの中の巡りをよくしましょう。



## あずきの赤色は魔除けの力

小豆の旬は秋から冬にかけての時期。低脂質・高たんぱくで食物繊維の豊富な健康食品です。食欲の秋に食べる食材のひとつで、昔の人々は邪気を払う効果があるとされ、秋に食べることで、ご先祖様や自然に感謝の気持ちを表していたそうです。小豆といえば和菓子ですが、ほっくりとした甘みが似ているかぼちゃと小豆のいとこ煮はいかがでしょうか。

季節を感じる

## フローリングのお手入れ

夏の間は素足で歩くことが多く、ウッドデッキや庭への出入りも増え、どうしてもフローリングが汚れがち。無垢か合板フローリングでお手入れ方法は異なりますが、まずはホコリや汚れを取り除きましょう。ワックスをがけをしてもよいフローリングの場合は、秋と春など半年に一度くらいワックスがけをしておく、汚れや傷が付きにくくなります。

暮らしのヒント

## 秋に植えたいハーブ

最近では色々なハーブ苗が手に入るようになり、ハーブも身近な存在に。初めてでも育て易く、冬の寒さに耐えられる「ミント」をご紹介します。生育力が強く、どんどん新芽が出てきます。ドライにして保存しておく、いつでもミントティーを楽しめます。風邪のひき始めや、胃腸が不調な時に飲むと効果があります。これからの季節に重宝しそうですね。

香りのある暮らし

## 宵空き(よいあき)に注意

宵空きとは、夕暮れから夜間にかけての空き巣のこと。日が落ちる時間が秋から冬にかけては、夕方に室内の照明が点いていないと留守なのがわかるため空き巣に狙われやすくなります。タイマー付きの照明器具などを利用して留守であることを悟られないようにしましょう。また、被害に遭わないために、「鍵かけ」を徹底してくださいね。

家族を守る

## 災害時の現金

キャッシュレス時代でクレジットカードやQRコード決済を利用する方は多いと思いますが、災害時には停電やシステム障害などにより、全て使えなくなる恐れがあります。いざという時のために、千円札や小銭を多めに、防水性のある袋に準備しておくといいですね。ただし、現金を常備していて盗難に遭うことのないように、十分に気を付けましょう。

マネー講座

## 家づくり相談会のご案内

完成した建物をご覧いただける相談会です。ご家族様やお知り合いの方で家づくりをお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひお声がけください。

- 日時：11月16日(土)・17日(日)  
〈予約制〉10時～、13時～、16時～
- 場所：アンソホーム  
ご予約&ご来店でスターバックスカード「3,000円分」をプレゼントいたします！

↓ご予約↓



今月の店舗News

ANSO HOME

株式会社 アンソホーム



ホームページ

近江八幡市江頭町455番地

アンソホーム

検索



0120-05-3005

定休日/毎週水曜日



ANSOHOME\_SHIGA