

●○○

アリさんからのお知らせ

●○○

危険！冬のお風呂やトイレ

「ヒートショック」にご注意！

ヒートショックとは急激な温度差が体に及ぼす影響のことで、室温の変化によって血圧も変化し、心筋梗塞や脳卒中、失神などを引き起こす恐れがあります。

高齢者、高血圧・糖尿病・肥満・不整脈の人、熱い風呂や一番風呂に入るのが好きな人、飲酒後の入浴、浴室や脱衣場に暖房設備が無い場合は特に注意が必要です。

「ヒートショック」は高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

大切な家族を「ヒートショック」から守るための暮らしの工夫をしてみませんか！？

1年中使える「浴室暖房換気乾燥機」がおすすめ！

冬

浴室暖房

浴室全体がムラなくあたたまる

梅雨

衣類乾燥

天気を気にせず洗濯物が干せる

夏

涼風

浴室特有の蒸し暑さも軽減

年中

浴室乾燥

カビの発生を防ぐ

脱衣場やトイレに暖房器具を置くのも効果的です

2020年12月号

★アリさんの 難読地名クイズ！★

クイズの答え

お名前	【ペンネーム：】	必ずチェック ✓願います
ご住所	〒	
TEL	() -	年齢
		歳

Q. 今回の「アリさんのおつかい」の記事で “なるほど” と思ったものを順番に3つお答え下さい。

- ①冬に向けて<<器具の凍結>>対策を！

②乾太くんモニター当選者発表

③ちょっとクラフト

④暮らしの雑学

⑤アリタ食堂

⑥健康コラム

⑦アリさんからのお知らせ

⑧勝手にパワースポット

⑨アリさんの難読地名クイズ

1	2	3
---	---	---

勝手にパワースポット！

第107回 福満虚空蔵尊圓蔵寺

編集員が勝手に認定した「福島県のパワースポット」をご紹介します
信じるかどうかはあなた次第！

圓蔵寺は虚空蔵様（こくぞうさま）と呼ばれ親しまれています。弘法大師作とされるご本尊の福満虚空蔵尊を安置するために、平安時代の大同2年(807年)に徳一大師によって建立されたと伝えられます。このご本尊は日本三大虚空蔵尊のひとつで、丑寅年生まれの守り本尊でもあり「牛」とは深い関わりを持っています。400年前の大地震の際には、寺を再建するための資材を赤毛の牛が運んでくれたという赤べこ伝説があります。境内にある牛の像の「撫で牛」は、自分の患部と同じ場所を撫でると病気が治ると言われています。1月7日に開催される七日堂裸まいりは堂内にある麻縄をよじ登る伝統行事で千数百年にわたり受け継がれています。

所在地：河沼郡柳津町大字柳津字寺家町甲176

アリさんの 難読地名 クイズ！

福島県内の難読地名にチャレンジ！

この地名の読み方は？

『 梓 衝 』

日本武尊が東征した際、この地の山に柁の矛をつきたて、武甕槌神（たけみかづちのみこと）を祀ったことが由来とされています。

A:ほこつき B:ほこしょう

どちらの読み方が正しいか答えてね

<応募方法>左記のはがきに必要事項を明記し切り取って切手を貼らずにご応募下さい。FAX・E-mailで応募される方はご感想・ご意見もよろしくお願い致します。正解者の中から5名様に【おそうじ本舗のお掃除グッズ】をお届けします。応募締切は【2020年12月末日】です。

お掃除の
プロも使用
しています！

キッチン万能スポンジ×2個
強力電解水クリナー×1本

おめでとうございます。

10月号当選者発表！

会津若松市橋本

鈴木礼子さま

会津若松市一箕町

匿名希望

会津若松市日新町

PN：マメさま

大沼郡会津美里町

PN：タミちゃんさま

喜多方市清水台

PN：ヒロピーさま

当社がお預かりしているお客様情報に関しましては、詳しくは当社のホームページ(<http://www.aizugas.com>)をご参照下さい。

会津ガスからの生活情報誌

アリさんのおつかい

2020年12月号 vol.309 編集部 TEL 0242-29-1111 FAX 0242-29-1177

年末年始のご案内

2020年12月29日(火)～2021年1月5日(火)

通常営業はお休みさせていただきます。

緊急対応は24時間365日社員が常時待機。お客様の安全・安心をしっかりとサポートします。

会津ガス株式会社

URL <http://www.aizugas.com/>

E-mail arinco@aizugas.com

冬にむけて《器具の凍結》対策を！

◆『凍結防止ヒーター』のコンセントを入れましょう

水道

給湯器のコンセントは全部いれて下さい

給湯器

※凍結防止ヒーターは長年（7年～10年目安）使用すると十分な効果がでなくなる場合があります。定期的な確認や交換が必要です。

※特に冷え込みが厳しいときは

お湯側
水栓

ほそく
出しておく

水を少しだけ出しておく、凍結の予防ができます。給湯器の《ガス器具栓》を閉めて、お湯の蛇口を少し開ければOK。

◆『追炊き給湯器』は、循環口の上まで水(残り湯)をはっておきましょう

浴槽

この辺まで

←循環口

給湯器が外気温を感知してポンプだけが動き、水を循環させて凍結を予防します！

- ◆台所などに設置されている小型湯沸器
- ◆シャワー付風呂釜 は特に注意！

取扱説明書を確認して毎日水抜きしましょう。

注意!! お正月など帰省等で留守中は、凍結が多発します！

必ず凍結防止をして、ブレーカーを落とさずにおでかけ下さい。

アリさん、インスタやってます♪

アプリ内で検索

@aizugas_official

『私もインスタやってるよ！』という方、ぜひフォローをお願いします！

白:レギュラーサイズ

フォローしてチャンス！

会津ガスの公式インスタグラムを【フォロー】して、今月のアリさんのおつかい返信ハガキで、『インスタの感想』を添えてご応募下さい。ご応募いただいたお客様の中から、抽選で3名の方に【あかべえマスク】をプレゼント。詳しくはハガキのフリースペース欄をご覧ください！

会津ガスのお客様限定のキャンペーン！

＼天候問わず1年中活躍！／



おめでとう
ございます

お客様満足度
95%

はやい

Rinnai 乾太くん モニター募集キャンペーン

＊ ＊ 当選者発表 ＊ ＊

たくさんのご応募ありがとうございました。
当選された5名様のお宅に会津ガス負担で
乾太くんを5年間設置させていただきます。

会津若松市門田町	S様
会津若松市高野町	S様
喜多方市関柴町	O様
喜多方市御清水	K様
南会津郡南会津町	M様

お世話になります！
実際に使ってみての
感想やご意見など
貴重なナマの声を
お聞かせください！



郷土の味

「豆腐もち」を作ろう

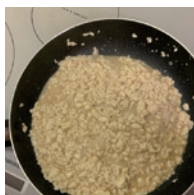
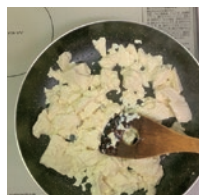
豆腐もちとは
会津の猪苗代湖周辺の地方に
伝わる郷土料理です。
とても簡単ですので
ぜひ作ってみて
くださいな



豆腐もち

【材料】
豆腐：1丁（絹か木綿かは好みで）、切り餅：4個
サラダ油：適量、白すりごま：大さじ1/2
★醤油、みりん：各大さじ1、★だしの素：小さじ1
※調味料の量は好みで調節してください。

- ① フライパンにサラダ油と豆腐を入れ、
中火で崩しながら炒める。
- ② 豆腐が崩れてきたら★を加えて混ぜる。
- ③ 切り餅を耐熱容器に入れ、被るくらいの水を加えて
レンジ500Wで柔らかくなるまでチンする。
- ④ ②に餅を入れて豆腐を
絡める。白すりごまをかけて
出来上がり。



バリエーションでネギもちとキャベツもちも紹介します。
味付けは各ご家庭のお好みでどうぞ♪

ネギもち

【材料】
ネギ：4本、切り餅：4個
ゴマ油：適量
★調味料は豆腐もちと同じ

- ① ネギはやや大きめの斜め
切りにし、フライパンに
ゴマ油をひいて炒める。

- ② しんなりしてきたら★を加えて混ぜる。
- ③ 左に同じ。
- ④ ②に餅を入れて、絡めたらできあがり。

ネギもちには
お好みで
七味を振っても
美味しいよ！



キャベツもち

【材料】
キャベツ：1/8個くらい
切り餅：4個、サラダ油：適量
★調味料は豆腐もちと同じ

- ① キャベツはひと口大に切っ
て、フライパンにサラダ油
をひいて炒める。



暮らしの雑学



冷蔵庫内のカビに注意！

食品は冷蔵庫に入れておけば安心！…と思っ
ていませんか？実は冷蔵庫内はカビが好む環境
になりやすく、注意が必要なのです。

・冷蔵庫に入れてもカビは発生する！

冷蔵庫は意外にも、カビが発生しやすい場所です。カ
ビの発育温度は5～35度と広範囲です。冷蔵室の温度
は約3度～6度、ドアポケットは約6～9℃、野菜室は約
3～8℃ですからカビが十分生育できる温度なのです。

・カビが発生する原因

・庫内の温度と湿度が上昇する ドアパッキンが劣化
し隙間が出来ている、冷蔵庫の開閉頻度が高い、食材
を暖かいまま入れてしまう等があると、庫内の温度が
上昇して温度差で結露が生じ、カビが発生しやすくな
ります。また、食材を詰め込みすぎると庫内の冷気の
循環が悪くなって、温度が上昇してしまいます。

・カビの栄養分がある 野菜室やドアポケットは冷蔵
庫内でも温度が高く、また零れたものがたまりやすい
ため、特にカビが繁殖しやすい箇所です。肉や魚など
の食材から出る汁の付着や、こぼれた調味料等もカビ
の栄養になります。

・マメに拭き掃除をしよう

今週は冷蔵室、来週はドアポケット、という風に分け
て拭き掃除をすると負担も軽く、清潔を保てます。ゴ
ミのたまりやすい箇所は特に気を付けて掃除をしまし
よう。消毒用のアルコールなどで拭くと良いですね。

健康コラム

笑う門には健康も来る?!

「笑う門には福来る」と言う格言がありますね。笑いは健康に
も良いということが科学的にも実証され始めているそうです。

笑うと免疫力がアップする

人の体では3000～5000個ものがん細胞が毎日
発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入して
くるウイルスなどを攻撃するのが、リンパ球の一種で
あるナチュラルキラー(NK)細胞です。よく笑うことで
NK細胞の活性が上昇するという実験データがありま
す。笑いは、インフルエンザなどのウイルス感染症や
がんの予防にもなるということですね。

笑いは脳の働きを良くする

脳にある海馬と呼ばれる部分は、学習に関係す
る器官です。笑うと、この海馬が活性化されて記憶力
がアップします。また、笑いによって脳波のなかでも
脳をリラックスさせるアルファ波が増え、大脳新皮質
に流れる血液量も増加して、脳の働きが活発になりま
す。さらに、ほとんど笑わない人は、ほぼ毎日笑う人
より認知機能の低下が大きいという結果も出ているそ
うです。認知症予防のためにも大いに笑いましょう！

笑顔は「作る」だけでも効果アリ

最近の研究では、心から笑ったときと同じ効果
が「つくり笑い」をするだけでも得られることが分か
ってきました。口角と頬が上がっている笑顔が良いそ
うです。笑いは意識すると増えていきます。鏡を見な
がら、笑顔を習慣化してみませんか。



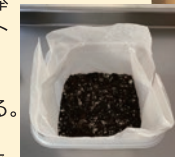
レンジで簡単！
チョコチーズケーキ

材料（縦横156mm、容量700ml
のジップロックコンテナ1台分）

【底】オレオなどのチョコクッキー
：7個（1個＝2枚1組）
有塩バターまたはマーガリン：20g
【生地】クリームチーズ：200g、砂糖：大さじ4
溶き卵(全卵)：1個、板チョコ：50g、生クリーム：100ml
薄力粉：大さじ1 【仕上げ】ココアパウダー：適量



- ① ポリ袋にクッキーを入れ、中のクリームごとめん棒
等で粉々に潰す。ジップロックにオープン用シート
を敷き、バターを入れてラップ無しで20～40秒チ
ンして溶かす。そこにクッキーを加えてよく混ぜ、
ラップをかけて上からギュッと押しながら底を作る。
- ② クリームチーズはレンジで20～40秒チンして柔ら
かくし(溶かしてしまわないよう注意)、泡だて器で
よく練る。砂糖と溶き卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ③ 別の耐熱容器に生クリームと細かく割った板チョコを入れ、ラッ
プ無しで40～60秒チンして溶かす。よく混ぜてチョコを溶かし
てから②に混ぜ、薄力粉も混ぜる。①に流し、ラップ無しで
4分半～5分半チンする。表面が乾いていればOK。
- ④ 粗熱が取れたら型ごと冷蔵庫で一晩冷やす。取り出して
ココアパウダーをふり、四辺をカットして出来上がり。



9 6 5 - 8 7 9 0

会津若松市神指町大字
南四台字オノ神325-1

会津ガス株式会社
アリオのおつがい編集部 行

差出有効期間
2021年
7月31日まで
[切手不要]



□会津ガスのインスタをフォローしたので、表紙に
掲載の【フォローしてチャンス!】に応募します!

◆応募される場合、□に印をつけて下さい。
『会津ガスのインスタをみて、気になった写真や記事
の感想』を下記にご記入ください↓

FREE SPACE



裏面にお名前ご住所もご記入をお願いします

※フォローしてチャンス!の当選者発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。