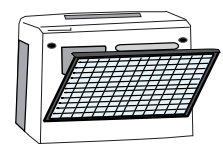


もうすぐ暖房機が必要になる季節がきますが、
ご使用前にまずお手入れ&点検をして下さい。

《ガスファンヒーターのお手入れ方法》

- ①裏側のエアフィルターを取り外します
- ②掃除機などでお掃除します



汚れがひどい時はぬるま湯に中性洗剤を入れて洗い、水を切って陰干ししてください。

- ③吹き出し口は掃除機でほこりを吸い取って下さい。シンナー、ベンジンは使用しないで下さい!

フィルターを汚れたままにしておくと、暖房効率の低下や途中消火の原因になることもあります。また、異常過熱し事故につながる恐れがありますので、こまめなお掃除をお願いします。

暖房使用中は1時間に1~2回換気をして下さい。

勝手にパワースポット! -第118回- たかやしきいなりじんじや
高屋敷稲荷神社

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!

正徳三年(1713年)に京都の伏見稲荷大社の御分霊を奉遷した稲荷神社が、高屋敷稲荷神社の起源です。御祭神は五穀豊穡の神・宇迦之御魂命(うかのみたまのみこと)、交通安全の神・猿田彦命(さるたひこのみこと)、芸能・鎮魂の神・天之宇豆売命(あみのうづめのみこと)です。参道の朱鳥居は崇敬者の方々が奉納した「奉納鳥居」で、現在は100基ほどあります。戦前は、約4,000基もの鳥居が舞木駅まで連なっていたそうです。境内にはあらゆる物事に対し強い力があると言われている自然石「御神石」があり、両手を直接石に触れて祈念すると力を受けられるとされています。



所在地:郡山市白岩町字高屋敷277-2

2021年11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 当選及び投稿記事・ご意見掲載の場合、名前・住所の □掲載OK □ペンネームでOK □掲載ダメ
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【ヒートショック】に注意しよう!
- ②アリさんのこんな快適生活なじよ?
- ③ちよつとくらふと
- ④暮らしの雑学
- ⑤アリタ食堂
- ⑥知恵の泉
- 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
---	---	---

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?
『湯 岐』
 「湯岐温泉」は塙町にある標高500mの山中の花崗岩の割れ目から湧き出る温泉で、この岩を囲った浴場は300年の伝統があります。
 A:ゆまた B:ゆじまた
 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ひします。正解者の中から5名様に【会津の地酒720ml】をお届けします。応募締切は【2021年11月末日】です。

おめでとうございます。
9月号当選者発表!

- 会津若松市本町 PN: 五工門さま
- 南会津町田島 星美弥子さま
- 会津若松市河東町 PN: ブーちゃんさま
- 耶麻郡磐梯町 PN: カワイイミヨちゃんさま
- 会津若松市大塚 匿名希望

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。

自分は大丈夫と思っていませんか?
【ヒートショック】に注意しよう!!

お風呂は、冷えた身体をあたためる癒しの空間ですよね。そんなお風呂で、事故が多く発生しています。厚生労働省によると、11月~4月の冬季を中心に多く発生しているそうです。事故の原因には、【ヒートショック】が関係しています。安全に入浴するためのポイントを確認しておきましょう。

【ヒートショック】
 家の中の急激な温度差により、血圧が大きく変動することで身体へ悪影響を及ぼします。「暖房のきいた部屋 → 寒い脱衣所・浴室 → 熱い湯船」この流れの中で発生する温度差によって、心臓に負担がかかり引き起こされます。

安全に入浴するために以下の点を意識しましょう

~ポイント①~
 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
 脱衣所や浴室を暖めて温度差をなくすことが大事!浴室暖房機やファンヒーターを使用するのがおすすめです!

~ポイント②~
 湯温は41度以下
 入浴は10分を目安に
 入浴中にのぼせて、意識障害が起きると大変。あくまで目安ですが、10分ほどで湯船からあがるようにしましょう。

~ポイント③~
 浴槽から急に立ち上がらない
 急に立ち上がると体にかかっていた水圧が無くなり、血管が広がって脳に血液が回らず貧血状態に...危険ですので、気をつけましょう

入浴する前に同居者に一声掛けておくことも大切よ!

ポイントを意識して、安全に入浴時間をたのしみましょう!

暖房器具のお困りごとや、気になることなどがあれば営業担当または弊社までお気軽にお問合せください!



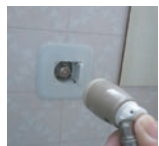
今年の冬は 手間いらずでポカポカ 速暖!

ガスファンヒーター

スイッチポンですぐ温かい風が出てきて、寒い冬にはありがたい! お客様満足度の高い「ガスファンヒーター」をご紹介します!

ご購入で
ガスコード(3m)
プレゼント中!

ガス栓が無い
部屋も大丈夫!
安全にガス栓の
増設を行います。



暖房の
めやす

木造
11
畳まで

コンクリート
15
畳まで

Rinnai SRC-365E
＜高さ440×幅440×奥行150＞

販売価格27,000円
(税込)



季節商品の為
お早めに!

** ガスファンのオススメポイント **

「臭いがない」
「燃料の在庫を気にしないでいいので楽ちん」など、
使っているお客様からの
うれしい声も届いています。

経済的



エコ運転で
経済的

スピーディ



スイッチONから
わずか5秒で
ぽかぽか温風

安心・安全



安全機能搭載で
安心運転!

ガス代がお得な「得とく暖ったかプラン」もございます。
詳しくはお問合せください!

暮らしの雑学

体温を正しくはかみましょう。

平熱って何℃?

体温は変動のリズムがあり、早朝は低く、夕方が高くなります。また、測る場所(ワキ・耳・口など)によっても変わります。『平熱』とは、健康な状態で安静時に、決まった部位を決まった方法で測定した体温のこと。ワキの下で測った場合の平熱は、36℃~37℃の間におさまることが多いですが、個人差があり、発熱を判断するためには、日頃から自分の平熱を把握しておくことが大切です。

どの体温計で測る?

ワキ下で測る『実測式電子体温計』は、計測に10分以上かかります。これはワキをしっかりと閉じた状態で、身体の内温度がワキ下に反映するのに必要な時間。長く感じますが正確に体温を計測することができます。

『予測式』は、体温上昇データをもとに温度を予測計算するもの。短時間で計測でき、精度も○。

最近多い『非接触型体温計』は、皮膚の赤外線放射量を測定し、体表温度から換算して体温を表示しています。ワキ下体温計と比べると測定精度は下がりますが、すばやく、接触せずに測定ができるメリットがあります。

ワキ下体温のはかりかた

※食事・入浴・運動後 30分は検温に適しません。

①汗を拭き、ワキのくぼみの中央に、体温計の先端をあてて、下から上にむけて押し上げるようにしてはさみます。

②上半身に対して体温計の角度が30°位になるようにしてワキをしっかりとじり。音がなるまで安静に!

身体に
いいね!

アリタ食堂

発酵食品
のおかず

あったまる~! 具たくさん酒粕豚汁



材料(約5人分)

★豚バラ肉...100g ★油揚げ...1枚
★大根...1/4本 ★人参...1本
★ごぼう...1本 ★長ねぎ...1本 ★マイタケ...1パック
しめじ...1パック ごま油...適量 塩・こしょう...少々
水...800ml 出汁の素...大さじ2 味噌...大さじ3
酒粕...50g

今月の 発酵食品は 酒粕

酒粕には
身体を
温める効果や
整腸作用があり、
悪玉コレステロー
ルを低下させる働
きもあります!

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。ごぼうは良く洗い皮は剥かずに使う。★を食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落としてほぐす。
- 鍋にごま油を引き、①を入れて塩・こしょうで炒める。水と出汁の素を入れて、沸騰したら弱火にして煮る。途中アクが出てくるので取り除く。
- 煮込んでいる間に、ポウルなどで酒粕を煮汁で溶かしておく。
- 野菜が煮えたら③を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて味噌を溶き入れ火を止める。

アリスさんの「暮らしを楽しむ」

Chotto Kraft

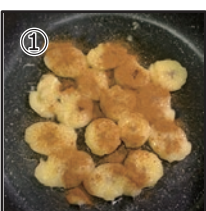
ちよっとくらふと

バナナでコクをアップ! 「バナナアップルパイ」を作ろう

ところ~り
バナナがクリーム
みたい♪

【材料】冷凍パイシート...4枚(10cmx18cmくらい)
バナナ...2本 ★グラニュー糖...大さじ1
シナモンパウダー...大さじ1
リンゴ(できれば紅玉)...2個 ☆レモン果汁...小さじ1
☆グラニュー糖...大さじ6 卵黄...1個分

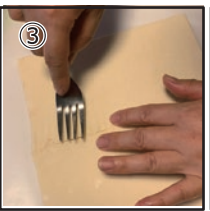
①バナナは1cmの輪切りにする。フライパンに★のグラニュー糖を広げてその上にバナナを並べて火にかけ、焦げないように焼き、シナモンを振る。ポウルなどに移し冷ましておく。



②リンゴは1個を12等分に切り、☆を加え水分がなくなるまで煮る。ポウルなどに移し冷ましておく。



③パイシートを冷凍庫から出して10分ほど置いて解凍する。パイシート2枚を2cmの幅で水をつけて重ね、重なった部分をフォークなどで剥がれないよう押さえる。



④パイシートに直径18cmくらいの皿かポウルをあてて、丸く切る。



⑤パイシートにバナナをのせ、その上にリンゴを形良く並べる。



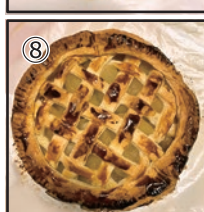
⑥残り2枚のパイシートを縦20cmくらいにめん棒で伸ばして、幅1.5cmくらいの紐状に切る。



⑦⑥をリンゴの上に紐を組むように並べる。最後に縁にぐるりと紐を回し、フォークなどでしっかり押さえる。上に溶いた卵黄を塗る。



⑧200℃のオーブンで30分焼いて出来上り。



いろいろな生活情報をお届けします!



知恵の泉

日々の暮らしを"エコ"に♪

コーヒー豆で消臭効果

コーヒーを入れた後の残りカスに、消臭効果があるって知ってましたか?好きな方や毎日飲む習慣のある方は、とてももったいないですね。消臭効果は活性炭の約5倍も有り、高い脱臭・消臭効果が期待が出来ます。

消臭剤の作り方

コーヒー豆の残りカスを、お皿やトレイなど平らなものに広げ、日の当たる所で1日しっかり乾かします。風が強かったり風通しが良い場所は残りカスが飛んでしまう為、天候と場所を選びましょう。またフライパンで炒ると、天候や時間を問わず作ることができます。乾燥させたらお茶パックなどの小袋に詰めておきましょう。

効果的な置き場は?

トイレ

コーヒー豆の残りカスは酸性物質。この消臭剤を置いておくだけでアルカリ性のアンモニア臭を効果的に消してくれます。



下駄箱

除湿効果、防カビ効果が!水洗いがなかなか難しい靴も小袋に詰めたものをそのまま靴の中に入れば消臭できます。



料金受取人払郵便

会津若松局
承認

425

差出有効期間
2023年
7月31日まで
[切手不要]

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
アリスさんのおつがい編集部 行

FREE SPACE