

災害に強く
復旧が早い!

正しく使って快適生活!

LPガス

液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。



LPガスはこんな性質です

- LPガスは無色、無臭ですが、漏れた時にわかるように、独自の臭いがつけられています。
- LPガスは空気より重いので、漏れると床面に漂います。床面は風通しをよくして換気は充分行いましょう。
- LPガスには一酸化炭素(CO)が含まれていないので、生ガスによるガス中毒はありませんが、換気不足などになると一酸化炭素(CO)を発生し大変危険です。

地球にやさしい

LPガスは地球温暖化の原因とされる二酸化炭素の排出量が他の化石燃料に比べて少ないクリーンなエネルギーです。

災害に強い

LPガスは、個別供給のため、ガス設備に被害がなければ災害直後から使用できます。

気温と羽織



秋は昼間の気温と夜の気温に差があったり、寒さの戻りで肌寒かったりと服装に困る時期。一枚羽織るものを持っていくと助かります。羽織るものの種類は天気予報で予想気温を確認すると決めやすいですよ。

25℃未満	長袖シャツ
20℃未満	カーディガン
16℃未満	セーター
12℃未満	トレンチコート
8℃未満	冬物コート
5℃未満	ダウンコート

日本でもすっかり定着したハロウィン。ヨーロッパで毎年10月31日に行われる「秋の収穫を祝う祭り」で、この日には先祖の霊と収穫物を狙った悪霊と一緒に現れるとされていました。そのため悪霊の仲間のマネをして身を守ったのが仮装の由来だそうです。

・・・ 快適ライフのプランナー ・・・

石井燃商株式会社

<https://www.ishii-nensho.co.jp>

夜間・休日連絡先: ☎ 059-353-9000

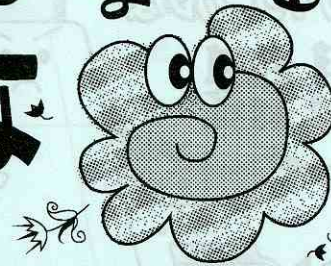
- * 本社 TEL059-351-0141
- * 鈴鹿営業所 TEL059-386-5366
- * こもの営業所 TEL059-396-0015
- * 伊勢支店 TEL0596-55-8620
- * 桑名営業所 TEL0594-21-8128
- * 山中事業所 TEL0595-96-8270

モSP

2025.10

ま ー も

はな



通信

Vol.331

お腹まわりをスッキリ

バレエの基本姿勢を活用したエクササイズ。骨盤のゆがみが改善され内臓の動きが活発に。お腹まわりがスッキリして便秘解消も期待できますよ。

- ①基本の姿勢で足を開く。肩は下げたままで、ひじを軽く曲げ、腕を上げる。

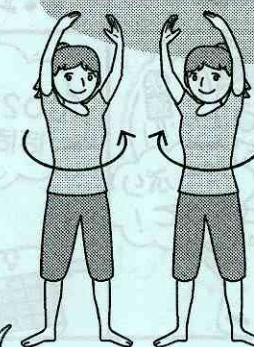


基本の姿勢

- ①ひざからつま先は外側に向ける。
- ②太ももの隙間をなくすように内ももに力をいれる。
- ③お尻をキュッとしめる。
- ④下腹は引き上げ、上半身はリラックスさせる。



お腹まわりをスッキリさせる運動



- ②おへそを正面に向け、右肩を前に出すように、上半身を少し左側にひねる。
- ③同様に①の姿勢から右側にひねる。

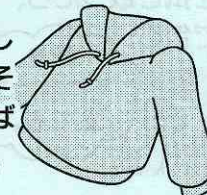
腰は固定したまま

※②～③を1セットとして4回行う

パーカーのひもが抜けたら・・・

ストローでひも通し

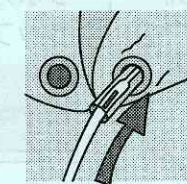
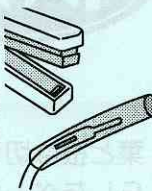
パーカーのひもが抜けてしまうと、通すのは大変。そんな時はストローを使えば簡単にひもが通せますよ。



■用意するもの

ストロー、ホチキス、ハサミ

- ①10cm位に切ったストローにひもの先を通し、抜けないようホチキスで留める。

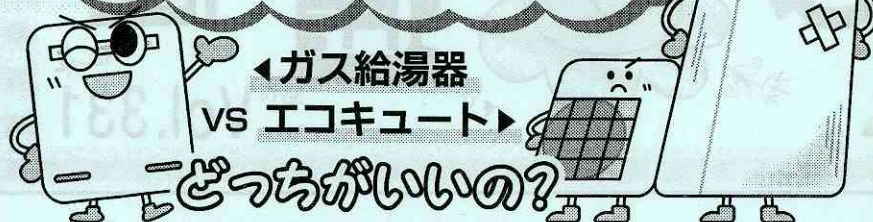


- ②ひも通し口にストローを押しながら通し、反対側にひもが出たらホチキスを取ってストローを外す。

そろそろエコキュートの交換?! でも電気代が心配!

買い替えるなら快適でパワフルな

ガス給湯器



1. 燃費は?

電気代の安い深夜電力を使用してお湯を沸かすよ

大幅な節約が可能!

少し高めかも...

*ガス料金は販売会社によって異なります。

2. 設置費用は?

40~60万円

追い焚き機能付きで
15~25万円

燃費が良くても設置費用が高いから、あまりお湯を使わないご家庭では差額を回収するのは難しいかも。

3. 騒音は?

深夜の寝静まった頃に運転音が発生するよ

運転音は使用時だけ!

静か!

4. 設置場所は?

一日分のお湯を貯蔵するタンクの場所が必要なんだ

2階への設置もできてコンパクト!

5. 衛生面は?

沸騰させてから飲んでね!

そのまま飲めるよ!

水垢がたまったり水質が変わることも...

6. お湯切れは?



7. 環境面は?



総合的に考えるとガス給湯器をオススメします!

	1	2	3	4	5	6	7
電気	○	×	×	×	△	△	○
ガス	△	○	○	○	○	○	○

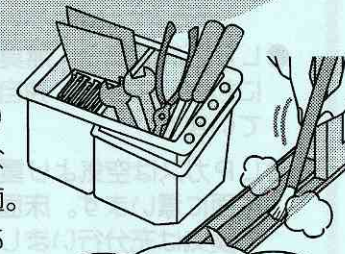
ガス給湯器に関するお問い合わせ・カタログをご希望の方はお気軽にご連絡ください。

学用品の再活用

お子さんが小学校を卒業すると使わなくなった学用品の収納に困り、捨ててしまう方も多いのでは。そんな学用品を掃除や収納で再活用しましょう。

●絵の具セット

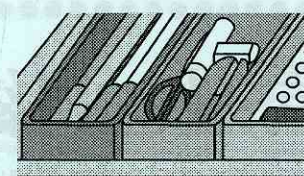
筆洗いバケツは仕切りがあり、丈夫な作りなので工具の収納に最適。持ち手があるので持ち運びもできます。筆は砂ぼこりがたまりやすいサッシ掃除におすすめです。



中学校によって必要になる場合があります。再活用前に確認を。

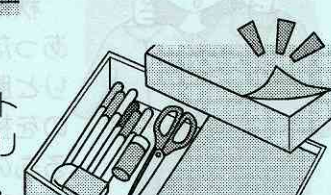
●粘土ケース

粘土ケースは机の引き出しの整理などに活用できます。



●お道具箱

お好きなリメイクシートでデコレーションしてリメイクしてみましょう。



根菜 長持ちさせる保存法

根菜は育てた環境に近い状態で保存するのが長持ちさせるポイント。土付きの場合は余分な土を払い、新聞紙で包んだりラップで軽く巻いてから、廊下などの冷暗所で保存をしましょう。

*夏期や切った野菜は、冷蔵庫の野菜室へ保存を。

ダイコン

葉と根は切り分け、切り口は濡らしたペーパータオルで覆う。



ニンジン

袋から出し、ヘタを切り水分を拭き取ったら、ラップで包む。



ジャガイモ

新聞紙に1個ずつ包んで保存。



タマネギ

ストッキングに結び目を作り、1個ずつ分けて包んだら、吊るす。

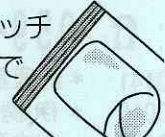


ゴボウ

新聞紙に包んで保存。

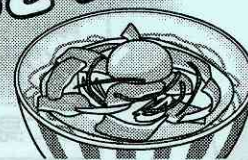
レンコン

濡らしたキッチンペーパーでくるむ。



ふわとろ!

カニがまうどん



作り方

- ①1人用の土鍋か小鍋に冷凍うどん(1人分)・水(200ml)・めんつゆ(2倍濃縮/100ml)を入れ火にかける。
- ②卵(1個)を卵白と卵黄に分ける。卵白に酢(小さじ1/8)を加え泡立て器で角が立つまで泡立て、すり下ろした長イモ(30g)を加えて軽く混ぜる。
- ③①がゆであがったら火を止め、卵白・ほぐしたカニがま(3本)・卵黄の順にのせ、あれば大葉やごまをトッピングし完成。