

炭風呂

炭からは「遠赤外線」と「マイナスイオン」があるので、身体の内側から温めて細胞を活性化させます。それにより、多量の汗が出て体内の余分な老廃物を排出できます。これは、岩盤浴に近い効果がご家庭でえられると言ふことになります。

炭風呂はいたって簡単。炭をお風呂の中に入れるだけです。40~43度くらいのお湯に木炭、できれば「備長炭」を1~2kgくらい布袋につめてお風呂に入れます。この布袋を2つほどつくつておいて、1週間ずつ交互に使用して、一方を陰干しにしておくとよいでしょう。

入浴する時は、まず最初はやや熱めのお湯での半身浴から始めましょう。上半身から汗を十分蒸発させてから、微温浴(40度以下)として、全身を湯につけリラックスするのがベスト。入浴後の水分補給も忘れずに。

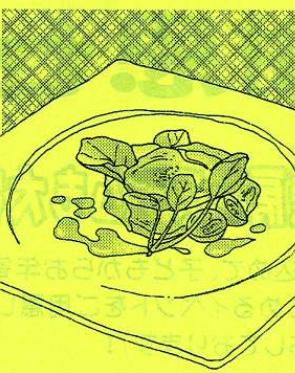


モノ忘れ

モノ忘れは誰にでも起こるもの。有名詞など一部分を忘れるというなら大丈夫ですが、「何を食べたかを忘れる」「食べたこと自体を忘れる」など自分の直近の行動を忘れてしまうなどの場合は要注意です。

■モノ忘れを防止するには?

- ◆なるべく人との会話を心がけ、多くの人の付き合いを積極的にする。
- ◆1日20分程度の散歩をする。
- ◆日記をつけたりして、毎日文字を書くクセをつける。
- ◆利き手でない手を使うと、脳に適度な緊張感が生まれ刺激になる。



洋食のマナーのポイントは、カトラリーの使い方と音を立てないことです。カトラリーを上手に使えば、正式な会食でも余裕を持てるようになります。

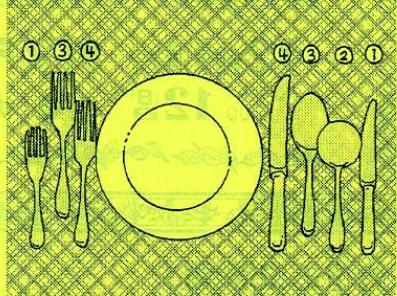
ナフキンは料理や飲み物が出来る少し前に広げるのがスマート。二つ折りにし、折り目を体側に向けてひざに広げます。口元や指先の汚れをぬぐつたり、魚の骨やフルーツの種を出すときに口元を隠したりします。食事が終わったら軽くたんでテーブルの上に置きま

す。手でちぎって一口ずつ食べ、メインの料理が出るまでは皿に残しておきます。食事中はハの字になるよう並べられている場合、ナイフとフォークは外側から一対で使って下さい。オーナーはフォークの背にのせて、フォークを右手に持ち替えます。食事は右斜めにそろえて置くのが一般的でフォークは上向きになります。いずれもナイフの刃の向

ナフキン

洋食のテーブルマナー

カトラリー



知つておきたい暮らしのマナー

住まいの通信



スープ

スープを手前から向こうへ動かす方法が日本では一般的ですが、これはイギリス式。反対に動かすのがフランス式です。飲みかけながら器の中に入れておきます。飲み終わったらスープ皿の向こう側の敷き皿の上へ。

パン・ライス

パンは主食ではなく、口中を掃除する役割があります。手でちぎって一口ずつ食べ、メインの料理が出るまでは皿に残しておきます。ライスはナイフを使ってフォークの背にのせて、フォークを右手に持ち替えます。食事中はハの字になります。食事中はハの字になります。食事中はハの字になります。



クルミ

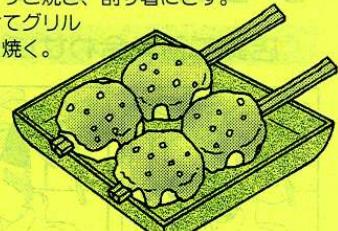
●材料(4人分)
米 2合
クルミ 100g
砂糖 大さじ5
味噌 大さじ3
みりん 大さじ2
酒 大さじ1
水 80~100cc

作ってみよう♪ 五平もち



●作り方

- 1.すり鉢でクルミをすり、調味料、水を混ぜ合わせ、たれを作る。
- 2.ご飯を半分程度つぶし、丸くやや平らににする。
- 3.表面をパリッと焼き、割り箸にさす。
- 4.たれをつけてグリルで香ばしく焼く。



ガス器具謝恩セール!!

省エネガス器具や、温水暖房システムも大特価でご奉仕!!

日頃のご愛顧に感謝を込めて、子どもからお年寄りまで、
家族みんなが楽しめるイベントをご用意して
お待ちしております!!

お得かいいっぱい!!
楽しいイベント
いっぱい!!

11月27(土) ガス展

10:00~17:00 会場:ビバシティ彦根
(二階ビバシティホール)



ボカボカあったガス
ファンヒーター・床暖房
浴室暖房乾燥機



12月4(土) ガスライフフェア長浜
12月5(日) ガス展長浜も同時開催!

会場:長浜供給所



お手入れ簡単♪
ガラストップコンロ
ほかにも環境に
やさしいエコUIL
など、多数展示!

12月11(土) ガスライフフェア彦根
10:00~17:00 会場:ナカジマ彦根店

ご家族、ご近所さんも
誘って遊びに行こう♪



はじめませんか?エコ発電!

太陽光発電

ソーラーパネルは
様々な屋根に設置でき、
軽いので屋根に
負担をかけません

太陽光発電がオススメの理由

- ① 購入電力を減らすことができる
- ② 余った電気は電力会社に売れる
- ③ しかも売電価格は買電価格の2倍
- ④ 地域密着のナカジマが設置後も
末永くサポート

■詳しくはお気軽に当社までお問い合わせ下さい!

まちがいさがし

下のイラストを見比べてね!
4つのまちがいがあるよ。

店頭で答え合わせ!プレゼントをGETしよう!

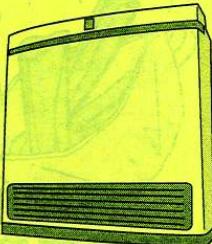


4つのまちがいに○をつけて、住まいの通信を店頭に持つて行こう。答え合わせをするよ。見事正解された方には、その場で粗品をプレゼント!

解答期限:11月末日まで

ガスであったか パワフル暖房!

ガスファンヒーター



パワフル+スピーディー

スイッチONから、約5秒で温風を
吹き出し、ガスのパワフル能力で
あつという間に部屋を暖めます。

お部屋を暖めながら
空気もキレイにする
「プラズマクラスターイオン」
タイプも人気です!



給油の手間なし

面倒な給油の手間も一切なく、
スイッチを押すだけで暖かです。



セーフティ機能で万一への気配り

不完全燃焼を起こす前にガスを自動的に
カットする「不完全燃焼防止装置」や「転
倒時ガスしゃ断装置」「ロックスイッチ」
など万一を考えた安心機能も充実。



※お問い合わせはお気軽に下記までご連絡下さい。

Design Your Energy / PACIFIC
大阪ガス サービスショップ

くらしプラス **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052