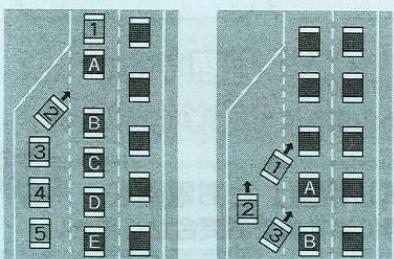


これで渋滞緩和する！ ファスナー法

ファスナーが閉まっていくように見えることから命名された「ファスナー法」。合流するドライバーは加速車線の途中で合流しようとせず、必ず先頭まで行って合流し、本線を走るドライバーは1台ずつ譲っていくという渋滞時の合流方法です。この方法で、渋滞の全体の長さを短縮、高速道路のインターチェンジの混雑が軽減されるということです。渋滞している本線をしり目に加速車線の先頭まで行くのは心苦しい感じもしますが、スムーズかつ安全な合流と渋滞を悪化させないために勇気を出して実践しましょう。

○一台ずつ
順番に合流

×ルールなく
合流



つりしのぶとは、山荘とシノブをアレンジし軒先を飾る夏の風物詩です。瑞々しく空中に浮遊し、とても涼しげになつて葉が枯れたら、2～3日陰干し、新聞紙に包み二封袋に入れて密封保存。翌年の春に水を与えると、また楽しめます。



森の香り

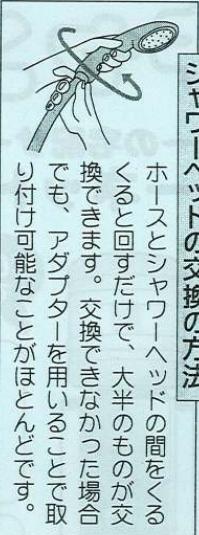
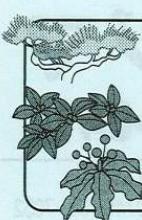
香りで免疫力を活性化
毎日のバスタイムで
健やかに

同じ環境にいても免疫力が高いと、風邪をひきにくいですね。季節の変わり目など、体調が不安定になりがちなときは森の香りの入浴剤を入れたお風呂がおすすめです。お風呂に浸かって、深くゆっくり深呼吸しましょう。呼吸を通して体内に香り成分を取り入れ、心身をリラックス、健康を維持しましょう。



森の香りって何？

マツ、シキミ、クスノキなどの樹木が放出する揮発性化学物質の総称を「フィトンチッド」と言います。これが森の香りの正体。森の中を歩くと、この香り成分が血中に取り込まれ、血圧低下や免疫力を高める効果があると言われています。



シャワー・ヘッドの交換の方法

ホースとシャワー・ヘッドの間をくるくると回すだけで、大半のものが交換できます。交換できなかつた場合でも、アダプターを用いることで取り付け可能なことがほとんどです。



●高い洗浄力で毛穴までキレイ
●高い肌水分量で美容効果に期待
●マッサージシャワーで血流を促進
●浄水タイプで髪に嬉しい塩素除去
●ミストシャワーでお肌つやつや
●お財布にやさしい節水タイプ

血流が滞っている場所に熱めのシャワー(42度が目安)を集中して当て、血流を良くし疲労回復効果を高めましょう。

シャワー浴で健康に！



■足先
足の指先に熱めのお湯を1分間当てる後、冷たい水を当てます。これを数回くりかえし行い、最後は熱めのシャワーで終了します。
※血圧が高い人や心臓に持病を持つている方は注意が必要です。

肩・首

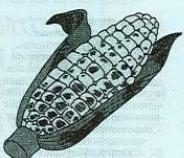
首を回しながら、熱めのお湯を左右の肩に交叉に当てましょう。



茹であるより甘味が凝縮！瑞々しく、とっても美味しい！ 魚焼きグリルで焼きトウモロコシ

【作り方】

トウモロコシのひげを切り、皮を2～3枚程度残した状態で魚焼きグリルに入れます。両面焼きグリルなら中火で約13分、片面焼きなら回しながら約18分焼いて、皮が真っ黒に焼けたら出来上がりです♪



美尻と健康を手に入れる！

まず体のいろんな部分をさわってみて硬さと温かさをチェックしてみましょう。お尻と他の部分と比べてどうでしょうか？硬くて冷えた状態になっていませんか？これを放置すると、冷え性や腰痛、体脂肪を溜め込みやすくなります。特に座ったままの姿勢が多い人は、お尻の筋肉が硬くなりやすいので注意が必要です。

お尻の運動をしよう！

お尻には体の中でも大きい筋肉があります。この筋肉の緊張と弛緩を繰り返し動かすと体内の巡りが促進。スムーズなリンパの流れにより、肩こりや顔のむくみなどの不調の改善に役立ちます。



背筋を伸ばして、両ひざを外側に向けて両足の裏を合わせ、かかとを骨盤の方へ引き寄せて座ります。両手で足の指先をつかみ、(つかめない時は足首かすね)ひざを上下にパタパタ動かしながら股関節周りをほぐしましょう。

2020.9/20まで

夏のお試しキャンペーング

ミネラルウォーターの宅配サービス
。。。ウォーターネット。。。●

無料
お試し

キャンペーン①

まずは
1週間無料お試し
(ボトル1本無料)



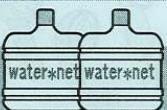
COOL
でも
HOT
でも



ご成約
プレゼント

キャンペーン②

新規ご契約で
ボトル2本サービス
+
ステンレススマグボトル
+
ギフトカード2,000円分



おいしい
お水を
いつでも!



※お渡しはギフトカードと交換できる
ポイントシールになります。

冷蔵庫が
スッキリ

いつでもゴクゴク
たっぷり飲める!

災害時の
備蓄水に

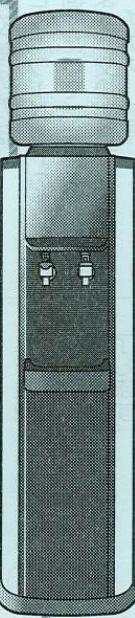
未開封なら
賞味期限は1年間

赤ちゃんにも安心
おいしい軟水

口当たりまろやか
お料理にもよく合う

家計に
やさしい

サーバー...22円/1日
お水...54円/500ml



・サーバーレンタル料 月額￥660(税込)
(3年ごとのメンテナンス代含む)

・12リットルボトル 1本￥1,296(税込)

「無料お試し希望」とお電話を!
詳しくはお気軽に当社までお問合せください



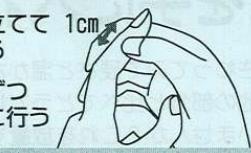
変形し始める前の予防を

ハバーデン結節

朝起きたときに指先がこわばり手が握りにくい、ペットボトルのキャップがあけづらい。その後、手指の第一関節に水ぶくれのような赤く腫れたものができ、関節がジンジンと痛むようになります。このようなことが起こったら、それはハバーデン結節かも。50歳を過ぎた女性が多く、症状を放置していると、およそ5年で手指に節ができるように変形してしまうのです。なるべく手指を使わないようにすることが予防策です。

つらい痛みをやわらげるマッサージ

爪を立てて
こする



片側ずつ
順番に行う

やりすぎは過剰な刺激になって
逆効果に。1か所10秒。朝と夜
の1日2回を守って!

痛い指の関節を刺激します。押す場所は、手指の第一関節の横ジワのわきにあるゴリツとした部分。親指か人さし指の爪を立てて、上下に片側ずつちよと痛いくらいの強さで10秒間こります。

認知症で
預金が凍結!?



預金が凍結されるかどうかは、本人の認知症の度合いと、金融機関の判断によっても違いますが、認知症ということがわかると、本人や親族であっても預金の引き出しができなくなることがあります。また、不動産の売買もできなくなるので、「家を売ったお金で老人ホームに入居する」と決めていても、その資金が調達できなくなってしまいます。では、認知症になる前に何かできることはあるのでしょうか?



預金だけなら「代理カード」
口座名義人と一緒に銀行の窓口に出向き、代理カードを作つておくと、認知症になった場合でも預金を代理で下ろすことができます。

財産全てなら「家族信託」

信頼できる家族に保有する預貯金や不動産、有価証券などを託し、管理や処分を任せせる仕組みです。手続きが複雑なため、税理士や司法書士などに契約書の作成をお願いしましょう。

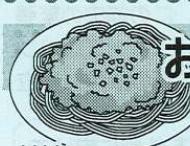


Design Your Energy / Future Life
大阪ガス サービスショップ
くらしプラス **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2 ☎ 0120-46-0411

A 中島商事(株)

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



おからミートスパゲティ

作り方

- 材料(2人分)
- | | | |
|--------|-------|---------------------------------------|
| パスタ | 200g | ①タマネギ、ニンジン、ニンニクはみじん切りにし、おからはフライパンで炒る。 |
| おから | 100g | ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱しニンニクを炒めて香りを出す。 |
| ひき肉 | 100g | ③ひき肉と①を加えて炒め、トマト缶と水(100ml)を加えて煮込む。 |
| タマネギ | 1/2個 | ④茹でたパスタと合わせて出来上がり。 |
| ニンジン | 1/4本 | |
| ニンニク | 1/2かけ | |
| トマト水煮缶 | 1/2缶 | |