住まいる（スマイル）通信

❀ 2022 ❀
Winter

謹んで初春のお慶びを申し上げます

旧年中はひとかたならぬご愛顧に預かり
厚く御礼申し上げます
本年も一層のサービスの向上に努め
社員一同皆様のご要望に沿えますよう
万全を期しております
何とぞ倍旧のお引き立てを
賜りますようお願い申し上げます

令和四年　元旦

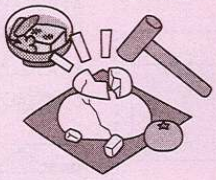
鏡開きとどんど焼き

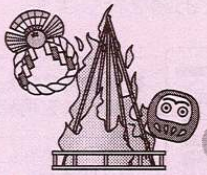
年神さまのお見送り

小正月を中心に行われるこの2つの行事は、新年にお迎えした年神様を丁寧にお見送りして、仕事始めをする区切りと言われています。

鏡開き

鏡餅は年神様の居場所と言われています。年魂が宿っているとされていますので、鏡開きをし、雑煮やお汁粉などにして、一年の健康と幸せ、一家の円満を願い大切に頂きましょう。



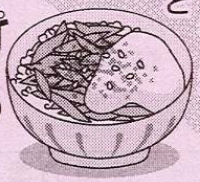


どんど焼き

同じく年神様をお招きするために飾っていた門松やしめ縄飾りなどのお正月飾りも、どんど焼き（左義長）に持って行き、炎で年神様をお見送りしましょうと言うものです。

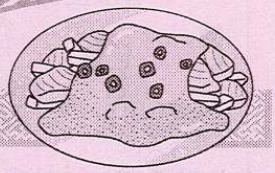
きんぴらとろろ丼

シャキシャキした
きんぴらと
とろろが
相性
バッチリ



きんぴらが余ったら、こんな簡単メニューはいかがでしょうか？ごはん（一膳）に麺つゆ（二倍濃縮・大さじ一）を混ぜて器に盛り、温めたきんぴらと、皮をむいてすりおろした長芋をのせて、青のりといりごまを振ったら完成です。ぜひお試しを。

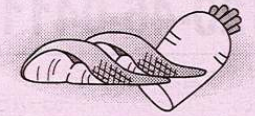
鱈のたらこあんかけ



鱈にはビタミンB１やB２が豊富に含まれるので、体の代謝を上げて免疫力を上げる効能が期待できます。また、骨を健康的に保ったり、筋力の維持を補助したりする効果があるビタミンDなども多く含まれています。

材料（2人分）

鱈（切り身）		2切れ
大根		200g
たらこ		1/2腹（40g）
A	水	150cc
	めんつゆ	大さじ2
	片栗粉	小さじ1
青ネギ		適量



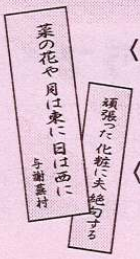
作り方

①大根は１㎝角の棒状に切り、鱈は３～４等分に切り軽く塩を振る。
②たらこの薄皮をとる。
③①に片栗粉（分量外）をまぶし、多めの油で揚げ焼きにし、火が通ったら油をきって器に盛る。
④小鍋にAと②を入れてよく混ぜてから火にかける。とろみがついたら③にかけ、小口切りにした青ネギを散らす。

世界で一番短い文学　俳句・川柳

俳句や川柳は、シニア世代の方が趣味でたしなむもの、というイメージが昔はありましたが、最近では、俳句甲子園やサラリーマン川柳・OL川柳・オタク川柳など気軽に作品を発表できる場が増えており、若い世代の間でも人気が高まっているそうです。

どちらも「五・七・五」で構成されている俳句と川柳ですが、違いは？

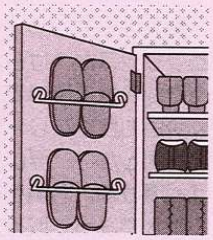


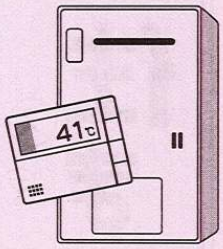
〈俳句〉基本的には必ず季語が入ります。自然や風景を対象に、書き言葉で表現します。「かな」「けり」「なり」などの切れ字を使うのが特徴です。

〈川柳〉季語・切れ字を使用しなくても問題ありません。人物や日常生活を対象に、話し言葉で表現します。

来客用スリッパはどこに収納？

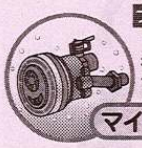
来客用のスリッパは、意外とデッドスペースになっている下駄箱の扉の裏を使って収納しましょう。設置方法は簡単。扉の裏にタオルハンガーを付けて、そこにスリッパを掛けるだけ。コストもそれほどかからず、急な来客にも対応できます。





ただお湯を沸かすだけじゃないんです！
ガス給湯器

ガス給湯器は、お風呂のお湯張りやキッチン・洗面への給湯だけでなく、いろんな機能があります。家族構成や入浴スタイルに合った最適なガス給湯器を選びましょう。



美容

マイクロバブル浴が毎日楽しめる！

マイクロバブルが毛穴まですっきり洗い上げ、すこやかでキレイなお肌へ。高いリラックス効果も特長のひとつです。

じんわりポカポカ お肌にうれしい！

浴槽内にお湯の流れを生み出し、体を芯から温めます。入浴後も湯冷めしにくく快適です。

便利

専用アプリで遠隔操作

スマホでどこからでも給湯器の操作が可能です。スマートスピーカーにも対応しています。

安心

台所リモコンに入浴の状況をお知らせ！

おふろの見まもり機能

湯温・時間・モニターで体への負担軽減、のぼせ、気づきの遅れの対策をします。

エコ

排気ガスの再利用で省エネ

排気ガスの熱を再利用。ムダは極力減らし、高効率を実現したことで、より少ないガスの燃焼でお湯を作ります。

ガス給湯器に関するご相談は、お気軽に当社までご連絡ください。

世界を変えるための17の目標 SDGs（エスディージーズ） Sustainable Development Goals

SDGsとは「Sustainable Development Goals」の略で、エスディージーズと読みます。日本語で言うと「持続可能な開発目標」。2030年までに世界が達成すべきゴールを表したものです。

目標1．貧困をなくそう

あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる

世界の人口のおよそ10%、7億3600万人が今も世界中で貧困に苦しんでいます。貧困とは、1日1.9ドル未満で生活する人々と定義されており、原因は失業、疾病、紛争、災害と様々です。

どんな取り組みがあるの？

おてらおやつクラブ

お寺のお供えを仏さまからのおさがりとして頂戴し、子どもをサポートする支援団体の協力により、経済的に困難な状況にあるご家庭へおすそわけする活動です。

足首

あなたの足首固くなっていませんか？

足首が硬いと歩き方や姿勢がくずれて、正しい筋肉の使い方をできないばかりか血行不良や冷え、むくみの原因になることも。運動習慣がない方や、ヒールやブーツをずっと履いている方は、日常的な足首の可動域が小さく、硬くなりやすくなっています。ぜひチェックしてみてください。

足首の柔軟性をセルフチェック！

足の間にこぶし1個分入るくらい空けて、まっすぐ立ち、かかとが浮かないようにしゃがんでみまよう。

アキレス腱を伸ばそう！

足首が硬い方は、アキレス腱を伸ばしたり、足指のグーパー運動などを行い、足をほぐしましょう。さらに脚やせをめざすなら、歪みの改善やお尻やもも裏の筋力アップを行いましょう。スクワットやランジがおすすめです！

レモン

ワックスを取るには

輸入のレモンやオレンジ、グレープフルーツなどにはほとんどワックスがつけられています。ワックスを取るには、塩でもんでから水で洗い流しましょう。果皮の水分が引き出され、香りや色も良くなりますよ。または、ボウルにレモンを入れて熱湯を回しかけ、浮いてこないようにお皿などで重しをして1分ほど漬ける。お湯を捨て、再度お湯を注ぎ入れ1分浸し、最後に流水で洗って取る方法もあります。

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
中島商事(株) 本社／東近江市宮荘町61−5 TEL 0749−65−7376 FAX 0749−65−7052