

すきっぷたいむ 第131号

S すてきな K 暮らし I いつも P プロデュース

謹んで新春の御祝詞を申し上げます



ミツワの大切なお客様には、輝かしい新春をお健やかに迎えのものと存じます。2014年も格別なご高配を賜り誠に有難く厚く御礼申し上げます。また、LPガスご利用のお客様には、保安に温かいご理解とご協力を頂戴しております事重ねて御礼申し上げます。

弊社は「お客様との和」を事業理念の一つとして掲げております。「人と物」「人と人」との価値ある縁を結び付けることができますよう社員一丸となって取り組んで参りたいと存じます。2015年も引き続きよろしくお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

2015年 新春



本社業務課

ガスの保安業務等でお伺いします。お気軽にお問合せ下さい。



本社すきっぷ

暮らしのご提案を致します。器具やリフォームの事もお気軽に。



保安統括部

保安に関する事は全て管理しています。



通報センター

ガスの安全管理お任せ下さい。



大阪営業所

ガスの緊急時もお任せ下さい。

「すきっぷたいむ」を編集しています。



ソーラー・電気設備グループ

太陽光発電システム・蓄電池等お任せ下さい。



アクアグループ

富士の天然水『バナウェル』をお届けします。ご紹介お待ちしております。

神戸北支店



神戸北支店 支店長 神戸北支店を統括しています。



新規開発部

新規の案件を開拓しています。ご紹介もお待ちしています



北神業務課

ガスの保安業務等でお伺いします。気になる事はお問合せ下さい。



北神すきっぷ

ちょっとしたリフォームも器具の交換もお任せ下さい。

丹波支店



丹波支店 支店長

丹波支店の責任者です。



丹波業務課

ガスの保安業務等でお伺いします。修理の事もお気軽に。



丹波すきっぷ

ガス器具、リフォーム、家電製品の事など暮らしのご提案を致します。

森のひとりごと... 2014年はどんな年でしたか？充実していましたか。私自身、特に何かあったわけではないはずですが、“がむしゃら”だった気がします。もっと地に足をつけて一歩ずつ進んでいかないといけないなど改めて思っております。2015年は、どんな年にしたいですか？何か目標を持って進むことが日々の充実につながるのかなと思っています。仕事の事、家族の事、そして自分自身の事など。うーん...かといって目標を持つことは難しいですね。仕事の事はそれなりに目標を持つことができると思うのですが、でもやっぱり一番の目標は健康である事ですね。きちんと睡眠、食事をとって適度な運動と...ありきたりですが、本当に大切だと思います。そして、心から笑う事！これも重要だと思います。笑ってますか？時々、笑っていることが笑えてくる位、“バカ笑い”してみてください。気分スッキリ！しますよ。2015年は笑って過ごせる一年にしたいですね。皆さんのお家にも“笑い”が訪れますようにお祈り申し上げます。

「すきっぴたいむ131号」のおまけ

ノースの”お風呂王子”が言うには…「寒い時期のおすすめ入浴法」

とくに冷えた浴室と、お湯の温度差により引き起こされる「ヒートショック」にご用心と。

季節によってお風呂の入り方も変わってきます。日常は、40℃のお湯に10分以内の入浴がベストです。そして、入浴のタイミングは食事前で、飲酒後の入浴は避けた方が良いでしょう。

皆さんは、季節によってお湯の温度は調整されていますか？夏は暑いから、かなりぬるめで・・・そして、冬の時期はちょっと熱めに自然と調整されていると思います。実は、季節によって温度を調節することが望ましく、夏場のお風呂は、お湯が39℃、冬場は41℃が良いとされているようです。（この温度は、個人によって感覚・感じ方に違いはあると思いますので、一概にいえませんが・・・）



冬場の入浴は…



湯冷めをしないように、ぬるめのお湯にわき下くらいまでつかう様にしましょう。湯冷めの原因は発汗のしすぎと血管の拡張のしすぎなので汗をかかない程度が良いです。熱いお湯に入ると、発汗や血管の拡張を招く恐れがたかまるので注意しましょう。人の体は、2種類の体温で構成されていて、皮膚温は32℃ぐらいで、私達が体温といっている深部体温は37℃程度です。体の芯から温めるには、この深部温度を上げることが重要です。深部温度を上げるには、41℃のお湯に肩まで6分つかうか、わき下まで約8分浸かるかどちらかが望ましいです。また、入浴方法は、年齢によっても異なり、高齢者は、みぞおちあたりに約10分程度浸かるのが望ましく、子どもはわき下まで4～5分程度つかうのがベストです。

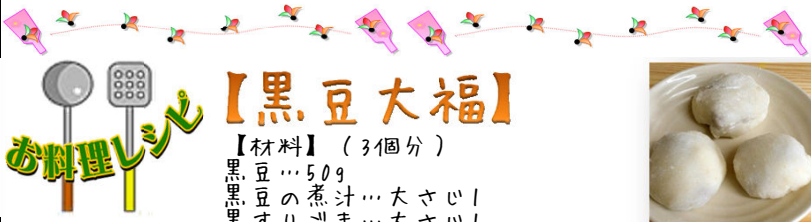
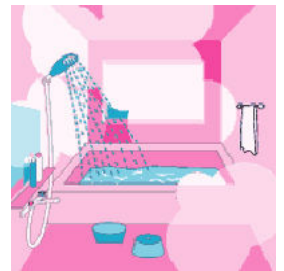
温度差をなくして…

入浴事故の主な原因は、ヒートショックなど血圧の変動と、冬場の浴室内の熱中症です。高血圧の方は特に、あまり深くお湯に浸かりすぎないようにし、お風呂をでた後ヒートショックにならないように気をつけましょう。

浴室の温度差をなくすために、浴室内を温めることが大切です。浴室暖房器が設置されているお家では、予め浴室暖房をつけておきましょう。

シャワーでも簡単に浴室を温める事ができます。シャワーからの熱気で浴室内が温められます。お風呂に入る前（脱衣前）に、湯船の蓋をあげ、シャワーを湯船に向かって出しっぱなしにしましょう。そうしておくで、脱衣が終わりお風呂に入る頃にはシャワーの熱気で少し温まっています。これらをする事により、寒暖差がなくなります。入浴事故を未然にふせぎましょう。

（参考：HP「ノース、冬のお風呂セミナーを開催、浴室事故「ヒートショック」を防ぐ入浴法」/「2014年11月4日付 プロパン産業新聞」）



【黒豆大福】

- 【材料】（3個分）
- 黒豆…50g
 - 黒豆の煮汁…大さじ1
 - 黒すりごま…大さじ1
 - 切り餅…2切れ（丸もちでもOK）
 - 水…大さじ1.5
 - 砂糖…小さじ…2 <片栗粉（打ち粉用）>



【作り方】

- ①黒豆を包丁で細かくみじん切りに切りボールに入れ煮汁とすりごまをあわせる。
- ②①を3つに丸める。
- ③耐熱容器に餅、水、砂糖を入れてラップをかけ切り餅なら2分程度加熱する。（餅の柔らかさで加減して下さい）
- ④③をませ、3つに分け、片栗粉をつけながら②を包み丸めて出来上がり！



ご住所	〒
お名前	
お電話番号	

紙面上にご意見を掲載してもよろしいですか？

よい・掲載して欲しくない・ハズレなら掲載してもよい

貴重なご意見頂戴しました。

129号で頂戴したご意見の中で、「掲載してもよい」、もしくは「ペンネームなら掲載してもよい」に〇を入れて下さった方のご意見です。
 (紙面の都合上、全ての方のご意見を掲載する事が出来ませんでした。ご了承くださいませ。)
 掲載して欲しくない方で、ご意見を頂戴しております方は、直接担当からご連絡させて頂いております。

★ プレゼントのサーモスクッカーが当たりびっくりしました。
 以前の担当さんが、毎回出されるといいですとの言葉通りでした。先月から不幸が重なり落ち込んでいましたが、びっくりする出来事があり、今はうれしく料理に使用します。

【丹波市：ペンネーム ロゼの母(愛犬です)さま】

ご当選おめでとうございます。お使い頂いていますか？
 当選ハガキは無作為に決定していますので、出していたら、いつかは当たります。ですから、これからもお葉書を出して下さいね。

★ 洗柿もきれいな色に色づいてきました。今年も干し柿を作ります。むいた後、35度の焼酎に浸してから干すとカビがこないのですよ。【丹波市：飯田 さま】

暮らしの知恵をお教え頂き、ありがとうございました。折角頂戴したアイデアですが、もしかしら、掲載時期には少し過ぎているかもしれません。申し訳ございません。母がつる柿を作るので、次回作る時には教えてあげたいと思います。

★ ミツワはプロパンだけだと思っていました。リフォーム等家に関する事は、ほとんど出来るんですね。年より所帯になってきているので(この近所一帯も)もっと宣伝して、家庭の総合コンシェルジュになって欲しいです。

【神戸市：ペンネーム KIYONAO さま】

本当にうれしいお言葉ありがとうございます。家の事、車や、携帯電話、保険、旅行 あらゆる内容を取り扱っております。これからもよろしくお願致します。KIYONAOさまのご近所の方で、何かお困り事等あるようでしたら、生のお声をお伝え頂き、是非、弊社をご紹介下さいね。

★ クイズがおもしろいです。ペットボトルのマークなんとなく見ていましたが、深く考えた事ありませんでした。わからないので図書館で調べ納得！ 為になりました。そうだったんや～とうれしくなり人に話したくなりました。

【高槻市：ペンネーム パタパタママ さま】

わざわざ図書館まで行って調べ頂いたのですね。ありがとうございます。ぜひ、お友達やご近所の方にもお知らせ下さいね。そして、弊社の事もご紹介頂ければ幸いです。

いつもお読み頂き、誠にありがとうございます。お客様からの厳しいご意見、嬉しいお言葉や激励の言葉など一つ一つが、編集者の私自身、そして、ミツワの財産であると思っております。今後とも、たくさんのお声をお聞かせいただければ幸いです。2015年もミツワならびに「すきっぴたいむ」をよろしくお願致します。2015年がお客様にとって幸せな一年となるようお祈り申し上げます。
 「すきっぴたいむ」編集部 森 有美子

129号の答え

【129号のクイズの答え】

「地域生産地域消費」「地元生産地元消費」などの略で、その地域で作られた農産物・水産物をその地域で消費する事。またその考え方や運動のことをなんというでしょう。

「地産地消」

ヒント：同じ漢字一文字が入ります。



地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物(食用に供されるものに限る。)を、その生産された地域内において消費する取組です。食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて、6次産業化にもつながるものです。(参考：HP「農林水産省」)

【131号のクイズ】

日本の3人の物理学者が効率的な青色発光ダイオードを発明し、明るく省エネルギーな白色光源を可能にしたことにより、2014年度のノーベル物理学賞を受賞した事は、まだ記憶に新しいですね。赤色・緑色のダイオードの歴史は長いですが、この3人が半導体から青色光を引き出す技術を編み出しました。この青色光は、既存の赤・緑のダイオードと混合することで『完全な白色』を再現することが出来るのです。さて、問題です。この青色発光ダイオードを別名なんというでしょう。下記にあてはまるアルファベットをお答えください。

【131号のクイズ】

日本の3人の物理学者が効率的な青色発光ダイオードを発明し、明るく省エネルギーな白色光源を可能にしたことにより、2014年度のノーベル物理学賞を受賞した事は、まだ記憶に新しいですね。赤色・緑色のダイオードの歴史は長いですが、この3人が半導体から青色光を引き出す技術を編み出しました。この青色光は、既存の赤・緑のダイオードと混合することで『完全な白色』を再現することが出来るのです。さて、問題です。この青色発光ダイオードを別名なんというでしょう。下記にあてはまるアルファベットをお答えください。

青色 ○ ED

ご意見・ご感想・ご要望等ございましたら、なんでもお気軽にお書き下さい。

青色 ○ ED



株式会社ミツワ

E-mail/ ecolife@mitsuwa-gr.co.jp

スキップ隊 川西・大阪 〒666-0024
 兵庫県川西市久代2-2-1
 スキップ隊 北神 〒651-1502
 神戸市北区道場町塩田字下芝名2081-4
 スキップ隊 丹波 〒669-3309
 丹波市柏原町柏原2146-1



0120-880-320 【ガスの事】
 0120-669-320 【器具の事】
 0120-055-320
 0120-772-320
 072-756-1751

