

FUKU

FUKUYO GAS Co. COMMUNICATION PRESS

FUKU

2024 March vol.190 春の号

特集 我が家の防災対策

知っておきたい ガスのミニ知識
石油ストーブ・ガスファンヒーターのしまい方
お役立ちレシピ フクちゃん食堂
菜の花と牛肉炒め

[表紙の写真]

ほかほか陽気で寝心地がよく、まさに「春眠暁を覚えず」の季節。「寝る子は育つ」とも言いますが、私たち大人もしっかり眠って健やかな心と体を育みたいものですね。



★日本人は寝不足？
OECD(経済協力開発機構)の調べによると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で調査国33カ国中



「あ〜、よく寝た!」と満足できていますか?
皆さんは、毎朝「あ〜、よく寝た!」と満足できていますか?
質の良い睡眠とは、スムーズに眠りにつけること、朝はスッキリと起きられること、そして「ぐっすり眠って休養できた」という実感があることです。

★起床時の「休養感」が大事

質の良い睡眠とは、スムーズに眠りにつけること、朝はスッキリと起きられること、そして「ぐっすり眠って休養できた」という実感があることです。
皆さんは、毎朝「あ〜、よく寝た!」と満足できていますか?
質の良い睡眠とは、スムーズに眠りにつけること、朝はスッキリと起きられること、そして「ぐっすり眠って休養できた」という実感があることです。

★眠りが健康を左右する

ぐっすり眠ると、疲れも取れて体の調子が良くなることは、皆さんも経験上ご存知でしょう。逆に寝不足や睡眠の質が落ちると、心身の機能回復はうまくできません。自律神経の乱れ、免疫力や認知能力の低下、さらには肥満、生活習慣病、うつなど種々の病気の引き金にもなると言われています。

暮らしのたより

ぐっすり眠って元気UP!

睡眠の質を高めよう!

寝心地よい「春眠」の季節ですが、最近の日本人は、ちゃんと眠れていないという人も増えてきているようで…。

★睡眠の質を高める方法

- 朝日を浴びる
朝の光は体内時計のリセットしてくれます。朝起きたら最初にカーテンを開けて日光を浴びましょう。昼は活動、夜は体を休めて眠るという生活リズムが整います。
- 適度に運動する
体が適度に疲れることによって、入眠効果がアップ。運動習慣のない方は散歩もおすすめです。なお寝る直前は逆効果なので、運動は就寝3時間前までに。
- 湯船につかる
シャワーだけでなく、湯船につかるのが◎。湯の温度は38〜40℃で、できれば寝る1〜2時間前にゆっくりと。心身がリラックスし、睡眠の質が違ってきます。
- 寝る前はスマホ厳禁
朝の光とは反対に夜の光は体内時計を遅らせ、眠りを妨げます。強い照明はもちろん、スマホやタブレットの光も同様。寝る時は暗くしてお休みなさい。
- 小学生…9〜12時間
● 中学生…8〜10時間
● 成人…6時間以上
● 高齢者…8時間以上

※高齢者の長時間睡眠は健康リスクが高まる

お便りひろば

温かい 食事で毎日元気に生活できるのが、ガスのありがたいと感じます。正月早々、能登半島地震でまた震災の怖さを思い知らされました。須賀川市 F様

見舞い 被災された皆様へ改めてお見舞い申し上げます。災害が起こるたびに、私たちの暮らしは、多くの人の支えがあって成り立っていることを痛感させられます。温かい食事、平穏な日常に感謝しながら生きていきたいものです。須賀川市 F様

お便り ナイのビルトインコンロを取り付けました。ゆで卵作りは「タイマー」を使っています。以前は、ゆでていることを忘れて、後からはとすることを何回もありました。今はタイマーがしっかり良い仕事をしています。感謝しています!! 須賀川市 I様

お便り ありがとうございます。タイマー機能は設定した時間になると音が鳴って知らせしてくれます。同時に自動で火が消え、消し忘れ防止にも、これからもどんどん活用させていただきますね!

FUKU² パズル

ヨコのカギを解いていくと、タテの太枠の中に、一つの単語が出来ます。それが「答え」です。

ヒント やっぱり三春が日本一!

ヨコのカギ
① 全自動、2層式、ドラム式…など色々
② 2021年M-1王者のおじさんコンビ
③ 処方せんの薬を調剤したりする専門職
④ とれたて野菜が産地○○○○○で届く
⑤ ボウリングのピン10本全部を倒すこと

①					
②					
③					
④					
⑤					

抽選で正解者5名様に 素敵な賞品プレゼント!!

お引越しでガスのご使用を停止される場合、3月、4月は混雑が予想されますので、**移転の5日前まで**にご連絡ください。

☎0248-75-6171

移転当日は

- お約束の時間に当社担当員がお伺いいたします。
- ガス使用停止に伴うガス機器の水抜き作業のお立会いをお願いいたします。

ご不明点等ございましたら、福陽ガスへお問合せください。

お引越しに伴う福陽ガスからのお願い

福陽ガスのおすすめ

Rinnai ラクカザ+ Relax 乾太くん
ガス衣類乾燥機

洗濯物が1時間で乾く!
6kgの洗濯物を約60分、9kgの洗濯物を約90分で乾燥。電気での約1/3の時間で、家事の時間を大幅に短縮できます。

5kgの場合 約52分

花粉対策も安心!
天日干し後も乾太くん乾燥させることで衣類に付いた花粉中のアレル物質を除去します。

お客満足度 99.4%
※2020年現在 リンナイ調べ

8kg ガス衣類乾燥機 RDT-80
定価 193,490円
限定特価 150,000円(税込)
※取付工事・オプション品別途

9kg ガス衣類乾燥機 RDT-93
定価 241,340円
限定特価 165,000円(税込)
※取付工事・オプション品別途

9kgタイプ(RDT-93)は月々2,500円(税込)でレンタルもOK!(6年契約)

お申込み・お問合せは、福陽ガスまでお気軽にどうぞ!

この度の令和6年能登半島地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

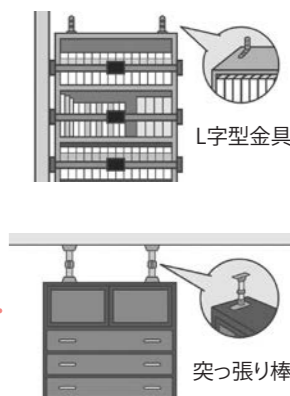


改めて見直しましょう 我が家の防災対策



家具の転倒防止策を見直す

- 大地震では「家具は必ず倒れるもの」と考えて対策をとることが有効。主なポイントは次のとおり。
- 家具は壁・天井に固定する(L字型金具や突っ張り棒などを活用)
 - 寝室や子供部屋にはできるだけ家具を置かない(置く場合はできるだけ背の低い家具)
 - もし倒れても出入り口をふさがない位置に置く



備蓄しておくものを確認

- 家族の人数分を最低3日分(できれば1週間分)
- 〈飲料水〉1人1日3リットル
 - 〈非常食〉ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
 - 〈必需品〉トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

非常用持ち出し袋



避難用

- 水
- 食品(最低3日分)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品(絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

貴重品

- 通帳
- 現金
- パスポート
- 運転免許証
- 病院の診察券
- マイナンバーカードなど

感染症対策

- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

乳幼児用

- ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 紙おむつ
- おしり拭き
- 携帯用おしり洗浄機
- ネックライト
- 抱っこひも
- 靴

女性用

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋
- 防犯ブザー・ホイッスル

高齢者用

- 紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 入れ歯洗浄剤
- 吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳(コピー)



ガス使用中に大地震が起きたら…

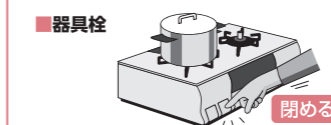
1 まず自分の身を守る

まず、身の安全を確保してください。(棚や棚の上に載せてあるものが落ちてきたりするので、揺れがおさまるのを待ちましょう。)



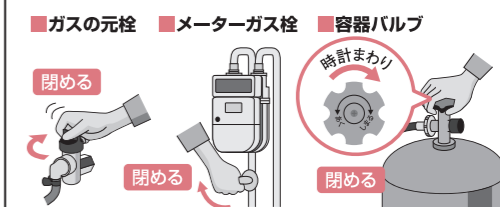
2 火の始末をする

ガスを使用しているときは、揺れがおさまってから器具栓を閉めてください。ガス使用中に強い地震(震度5相当以上)が起きたときは、ガスメーターが自動的にガスをしゃ断します。



ガス漏れやガスの臭いがする時・避難する時

ガスの使用をやめて、器具栓、ガスの元栓、ガスメーターバルブ(メーターガス栓)および容器バルブをすべて閉めて、LPガス販売店に連絡してください。



※出典・参考資料：政府広報オンライン、内閣官房内閣広報室 HP、LP ガス安全委員会 HP

フクちゃん食堂 開店

春の恵みをピリ辛風味で♪ 菜の花と牛肉炒め

旬の素材でアイデア料理!

材料 (2人分)

- 牛肉(こま切れ) ……200g
- 菜の花…1束
- ごま油 …… 大さじ1
- 調味料A(下味用)
 - おろしにんにく …… 小さじ1/2
 - 砂糖…小さじ1
 - 醤油…大さじ1/2
 - 片栗粉… 大さじ1
- 調味料B(味付け用)
 - 酒…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - 醤油…大さじ1
 - 豆板醤 ……小さじ1/2

作り方

- 1 菜の花を、葉と茎の部分に切り分けます。
- 2 ボウルに牛肉と調味料Aのにんにく、砂糖、醤油を入れてもみ込んでから、片栗粉をまぶします。
- 3 フライパンでごま油を熱し、②を入れ、弱めの中火で肉の色が変わるまで炒めます。
- 4 ③に菜の花の茎を入れて約2分炒めます。
- 5 ④に菜の花の葉と調味料Bを加えて炒め、全体に味をなじませて出来上がり。

牛肉を豚肉にしたり、菜の花をほかの青菜にしたり、好きな材料でアレンジもOKです♪(フク)

いつも安心・安全に ガスのミニ知識 73

石油ストーブ・ガスファンヒーターのしまい方

タンクの灯油は使い切る

タンクに灯油が残ったまま来シーズンまで保管するのは危険です。灯油は使い切って、タンク内を必ず空にしましょう。タンクの受け皿にたまっている灯油もポンプやスポイト等で抜き取ります。

本体の汚れを拭き取る

本体についたホコリや汚れを拭き取ってキレイにしましょう。

フィルターもキレイに

ファンヒーターのフィルター・送風口は、掃除機でホコリを吸い取ってキレイにしましょう

乾電池を取り外す

乾電池を使用している場合は、取り外してからしましましょう。

しまい方は製品によって異なります。取扱説明書に沿って行うようにしてください。

高助のしだれ桜

たかすけのしだれ桜

西郷村大字鶴生宇高助地内

田んぼの真ん中で悠然と枝を広げるシダレザクラ。根元には馬頭観世菩薩の小さな石仏がいて、孤高の一本桜を守っているかのよう。 見頃 4月中旬下旬

西郷村

雪村桜

せつそんざくら

郡山市田町大田雪村

樹齢400年のエドレザクラ。室町時代の画僧雪村が過したという地に咲き、味わい深い幽玄の美を見せられます。 見頃 4月上旬中旬

郡山市

火打石のしだれ桜

ひたひたのしだれ桜

鉾川村大字赤坂西野火打石地内

高さ20m、樹齢400年以上と言われるシダレザクラ。小高い丘に堂々とそびえ立ち、笠のように広がる均整のとれた枝ぶりも見事! 見頃 4月上旬中旬

鉾川村

小沢の桜

おさわの桜

田村市船形町船形字大日良

のどかな田園風景にボツンと佇むソメイヨシノ。昔話に出てきそうな素朴な美しさで、映画はっ恋(2000年)のロケ地にも。 見頃 4月中旬下旬

田村市

華やかな桜並木とは違った、静かで気高い美しさを見に、春の野に出かけてみませんか?

もろすく桜の季節 県中・県南地域の一本桜を見に行こう♪

※表記の見頃は例年の目安です。お出かけ前にご確認ください。