

FUKU ふく ぶく
 FUKUYO GAS Co. COMMUNICATION PRESS
FUKU
 2024 November vol.194 初冬の号

特集
お部屋とお肌の乾燥対策

知っておきたい ガスのミニ知識

浴室暖房乾燥機で寒さを解消

お役立ちレシピ フクちゃん食堂

照り焼き風味のチーズ入りグリルチキン

リフォーム情報

お孫さんを喜ばせたい浴室リフォーム

【表紙の写真】

街のあちこちでイルミネーションを見かける季節ですね。何かと慌ただしい年末ですが、美しい光の競演でしばし癒やしのひとときを。



おススメは、吸湿発熱性に優れた機能性インナー。各メーカーから「ヒート○○○○」などの名前が出てくるアレです。保温性が高く、汗をかいても湿気を外に追い出してくれます。ちなみに綿素材は汗をかくと乾きにくく、体が冷える場合もあるのでご留意を。



● **肌着は素材選びが大事**

● **3つの首を冷やさない**
 首は、皮膚の近くに太い血管（動脈）が通っていて、こを温めることで全身に温かい血が巡り、体全体が温まります。手首、足首も同様です。外出時の服装は3つの首を覆い隠すのがポイントです。

暮らしのたより

寒さをやわらげるヒント集

冬の外出時の防寒対策

これからの時期のお出かけや冷たい風の中でのお仕事、どうぞ風邪など召しませぬよう温かくして行ってらっしゃいませ。



● **下半身は重ね履きで**
 足の冷え予防にはタイツやレギンスをせむ。スカートの方はニット、フリース、裏起毛などの素材、パンスタイルの方や男性の場合は肌着と同じ機能性素材がおススメです。足先は5本指ソックスの上に通常の靴下を重ね履きすると、冷えを感じにくくなります。

● **カイロで温める場所**



● **腹**……おへその下あたり
 ● **腰**……おへその真裏あたり
 ● **首の後ろ**……首を曲げた時に骨が出っ張るあたり
 ● **足首**……内くるぶしとアキレス腱の間あたり
 (注) やけどにご注意を！
 もちろん肌に直接貼るのは厳禁！

● **マスクで簡単保温**

顔を覆うマスクは防寒対策でも有効。一般的な不織布マスクでもよいですが、より温効果の高いウールやボア生地、防寒用マスクもあるので、寒い方の一押しとしておくと便利です。

お便りひろば

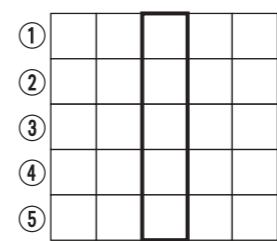
評判 判のお店で紹介されていた「ととかか」さん（前号掲載）に早速行ってみました!! 優しいパンの味でした。今年は大きな病気を経験して食生活を見直していたので、ありがたい出会いでした。情報に感謝しています。 須賀川市 K様

25 年程使っていた風呂釜が壊れてしまい、今風のガス風呂給湯器に交換しました。簡単、そして楽に出来て使えます。暑い中での作業、お疲れ様でした。これから先も大事に使っていきたく思います。 須賀川市 S様

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

ヒント 樋口一葉からパトタッチ!

- ヨコのカギ
 ① カメラで撮影するときに押すもの
 ② ハワイの伝統的な民族舞踊です
 ③ 夫または妻の母親。漢字で「姑」
 ④ 笑うと負けよ あっぶっぶ
 ⑤ 鶏肉の卵とじをご飯にのせた料理



抽選で正解者5名様に **素敵な賞品プレゼント!!**

ご注文について
 冬季は灯油のご注文が大変混み合います。当日ご注文の場合、ご希望の配達時間よりお待ちせしめさせていただく場合があります。誠に勝手ながら下記のとおり前日までにご連絡をいただければ幸いです。なお、石油タンクが設置されている場合限り、弊社で定期的に訪問して給油する「定期配達」も承っております。配達員までお気軽にご相談ください。
(※条件により価格が異なる場合がございます)
 ◎不明な点は当社または配達係員までお気軽にお問い合わせください。

灯油注文のご連絡について
 ●配達希望日の前日までにご連絡ください。受付時間 8:00~19:00
 ●ご注文は灯油 **ポリ缶2缶以上** より承ります。
 ●配達日は月曜日~土曜日(8:00~17:00)に伺います。日曜日の配達、定期配達のお客様のみとなります。

集合住宅の配送料について

集合住宅の2階以上の場合、灯油代金のほかに右記配達料をいただきます。	2階	灯油代金+配達料	300円(税込)
	3階	灯油代金+配達料	500円(税込)
	4階以上	灯油代金+配達料	700円(税込)

ミニバスルにご応募ください!
 正解者の中から抽選で5名様に素敵な賞品を差し上げます。〈答え〉住所氏名、年齢、電話番号(〒○○○○)の感想。応募締切/令和6年12月15日
お便りも募集しています!
 もちろんミニバスルの答えを兼ねてもOK。どしどしお送りください。
採用者に記念品贈呈!
ミニバスル前号の答え
「フレイキン」
 当選者は渡辺様・布川様・小山様(須賀川市)・佐藤様・小林様(玉川村)の5名の方です。おめでとうござります。

〒962-0821 須賀川市桜岡7 福陽ガス FUKUFUKU係まで FAX.0248(76)8581 (担当・田母神)でも受け付けています。メール/info@fukuyogas.co.jp
※お送りいただいた個人情報はプレゼントの発送にのみ使用いたします。

レンジフード (富士工業製)

今お使いのレンジフードから**お取替え可能です!**

- ビルトインコンロと連動して運転/停止が自動でOK!
- 油煙をしっかりキャッチしてキッチン全体の汚れも軽減!
- 交換工事もおまかせ! (無料で現地調査いたします)

お掃除にかかる時間を大幅削減! **オイルスマッシャータイプ**

お掃除で面倒なフィルタがありません! **ノンフィルタタイプ**

1 XGR-REC-AP604 SV (幅60cm) 希望小売価格 216,040円(税込) 146,000円(税込) ※取付工事費別途	2 LGR-3R-AP602 SV (幅60cm) 希望小売価格 180,070円(税込) 122,100円(税込) ※取付工事費別途
---	--

どこのタイプもとにかくお手入れがラクラク! 換気扇の面倒なお掃除ともこれでサヨナラです! 詳しくは福陽ガスへお問合せください。

旬の素材でアイデア料理! **フクちゃん食堂** 開店



クリスマスの食卓にも♪
照り焼き風味のチーズ入りグリルチキン

- 材料 (2人分)**
- 鶏もも肉……………250g
 - 醤油……………小さじ2
 - クリームチーズ……………40g
 - みりん……………小さじ1
 - オリーブオイル……………小さじ1
 - コショウ……………少々

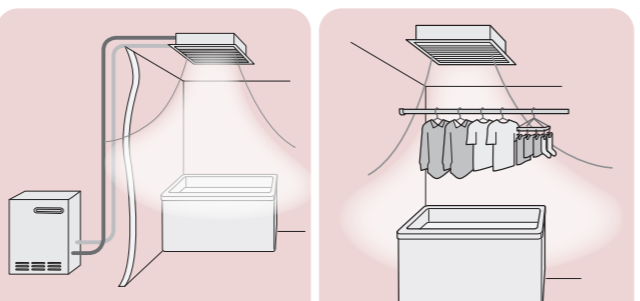
- 作り方**
- 1 鶏肉を4等分に切って、それぞれ厚み半分の位置に切れ目を入れます。
 - 2 ①の切れ目に、4等分に分けたチーズをそれぞれ詰めて、肉の上からコショウを振ります。
 - 3 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉の皮を下にして約4分焼きます。
 - 4 裏返してフタをし、弱火で約5分焼きます。
 - 5 フライパンに醤油、みりんを入れ、鶏肉にからめながらサッと焼いて出来上がり。

鶏肉とチーズの相性がバツグン! クリスマスにもおすすめ。お好みでレモンを絞ってどうぞ♪(フク)

いつも安心・安全に **ガスのミニ知識 77**

冬のお風呂の「ヒヤッ」とを解消する **浴室暖房乾燥機**

これからの季節、浴室に入った時のヒヤッとした寒さ、嫌ですね。温かい部屋から寒い浴室への急激な温度差は、ヒートショックの原因にもなるので要注意です。そこでおすすめなのが、浴室暖房。ガスを使った温水式ならスピードもパワーも優秀で、素早く浴室を温めてくれます。多くの浴室暖房には、換気や衣類乾燥機能もついていて、洗濯物の室内干しなど一年中使えて便利です。



脱衣所のリモコン操作ですぐに暖かく! 洗濯物もカラッと乾燥!

出典：一般社団法人 日本ガス石油機器工業会「ガス燃焼機器に関するQ&A」

この冬も健康・快適に! **お部屋とお肌の乾燥対策**

理想的な湿度 40~60%



エアコンなどの暖房で室内でも乾燥を感じやすい冬。空気の乾燥は、肌荒れやドライアイばかりでなく、風邪や感染症のリスクも高めるので注意が必要です。確実な対策は加湿器の使用ですが、それ以外にもちょっとしたアイデアで乾燥をやわらげることができますよ。

室内

水拭き掃除をする
床の掃除は水拭きで。その水分が蒸発する際、加湿効果が生まれます。窓拭きも同様。お掃除と乾燥対策の一石二鳥ですね!

枕元にカップ一杯のお湯を
睡眠中の乾燥が気になる方は、枕元の近くにお湯を入れたカップを置いてみて。湯気とともに水分が蒸発し、即席の加湿器に。

濡れタオルをかける
濡れタオルを適度に絞ってハンガーなどにかければ、加湿器の代わりに。洗濯物の部屋干しも同じ原理で有効です。

観葉植物を置く
植物は葉っぱから水分を蒸発させる働きがあります。また、観葉植物に霧吹きや水をやることも室内の乾燥を防ぐのに一役買います。

就寝中のマスクで翌朝も快適に
どの乾燥を防ぐには、何と言ってもマスクが有効。朝起きるとのどが痛い、という方には就寝中につけられる夜用マスクもあるので、ぜひお試しを。

化粧水や乳液は入浴後すぐに
肌の水分は入浴直後から逃げていきます。お風呂から上がった後、時間をあかさず、すぐに保湿ケアを。洗顔時と同様に、洗った後の素早い保湿が大事です。

蒸しタオルでドライアイ予防
《用意するもの》おしぼり2枚・ポリ袋1枚

- 1 おしぼり1枚を水で濡らして絞る。
- 2 適当に折って、電子レンジ500Wで1分加熱。
- 3 熱いままポリ袋に入れて、もう1枚の乾いたおしぼりでくるむ。
- 4 まぶたの上に乗せて、約5分間リラックス♪

リフォーム担当 大竹の **住まいのリフォーム おまかせください!** vol.3

お孫さんを喜ばせたい! という願いを託した浴室リフォーム

みなさん、こんにちは! 福岡カス・リフォーム部門担当の大竹です。今回は、須賀川市・H様邸の浴室リフォームをご紹介します。

今回のリフォーム最大の難関が、天井。これまでは住居スペースの階段が浴室に干渉して天井に傾斜がついていました。そこで改修工事では、階段の支持きりぎりまで解体し、天井がフラットになる高さを確保しました。

施工前

施工後

以前から、窓が大きくて外からの視線が気になっていたとのことでしたので、新しい浴室の窓はひと回り小さいサイズに。ルーバーも付けて、換気しながら外からの視線を隠せるようにしました。

工事前に「新しいお風呂で、帰省してくる孫を驚かせたい」とおっしゃっていたH様。完成後は「きれいになって孫も喜んでくれそう。帰省が待ち遠しいです!」とご本人もお喜びの様子。お孫さんに会える年末年始が楽しみですね。

最新式のユニットバスが完成!

▲浴室脇の洗面所も壁の塗装、床の補修を行い統一感を持たせました。

リフォームご相談ください! お見積り無料 TEL 0248(75)6171