

とくとくとくレター

Toku Toku Letter

2017
2月号

Vol.023



日々是好日

＊徳武淑雄の日々のツブヤキ＊

先日、中島区恒例の地区行事、節分を行いました。最初に、由来や豆まきの仕方を説明した後、大人達が赤鬼・青鬼になり、「鬼は外、福は内」の掛け声で一斉に鬼めがけて豆をまきました。私も鬼役でしたので、子供達に思っきり豆をぶつけられました。もちろん、うちの娘達にも。結構痛かったです。みんなの元気な姿を見ていると、今年も良い事がいっぱいあるような気がしました。

昨年は、末っ子の娘が、私の鬼が怖かったらしく泣いていましたが、今回は、私を見るなり、「おとうさん、赤鬼じゃん」と、笑みを浮かべていました。日々成長してますね!

その後、豆を食べ、吉方の北北西に向き、恵方巻を頬張り、餅まき、お菓子まきを行い、豚汁、おしるこを食べ、射的や、トランプ、オセロ等のゲームして、楽しいひと時を過ごしました。毎年、続けていきたいと思いました。

節分

ばれた…



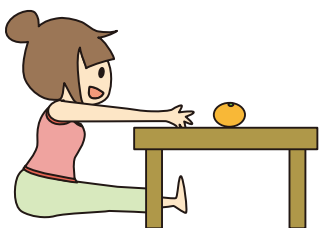
プロのスポーツインストラクターに教わる
毎日の健康のため、適度な運動をしましょう!

健康三二情報

コタツや椅子などに座ってばかりしていると、姿勢が崩れてしまい、膝・腰痛や肩コリの元になってしまいます。屋外での運動は、寒くてちょっと…という方にもおすすめの、室内でも出来る簡単な運動をご紹介します。継続することで効果が出てきますので、無理のない所から始めて運動習慣を身に付けましょう。また、冬はあまり喉が渴かないため、水分補給が不十分になりがちです。定期的な補給を心掛けて下さい。

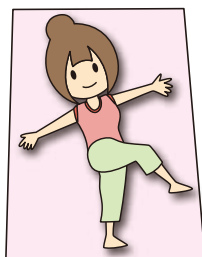
上半身の運動

テーブルの上のミカンなどを取っては戻すことを繰り返します。姿勢が崩れないように注意しながら、正面や斜め方向に出来るだけ遠くまで腕を伸ばしてみましょう。



肩胸ストレッチ

横向きに寝転がり、上の脚だけ90度に曲げて身体の前に出します。両腕を胸の前に伸ばした状態から、上の腕だけ斜め上へと伸ばし脇から背中を捻ります。腰を捻じらないよう注意して下さい。



ヒップリフト

もも裏・お尻・背筋のトレーニングです。仰向けに寝たら両膝を90度に曲げ、ゆっくりとお尻を持ち上げます。膝・骨盤・肩が一直線になるようにして、3秒程キープしては元に戻すを繰り返します。腰を反り過ぎないように注意して下さい。



もも前のストレッチ

脚を前後に開き、前脚の膝を90度にして支えます。上半身が前傾しないよう注意しながら、体を前に少し動かします。後ろ脚のもも前の伸びを感じて下さい。



※各種目10～15回を1セットとし、
1日2～3セット行って下さい。

トレーニングジム ゼロ
指導：TRAINING GYM ZERO/トレーナー・丸山主税さん、原義美さん



簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥



調理時間
約20分

材料費
182円

カロリー
594kcal
(1人分あたり)

あんかけチャーハン



■材料(2人分)

チャーハン……………2人分	(B)片栗粉……………大さじ2
(A)水……………2カップ	水……………大さじ3
鶏からスープの素…大さじ1/2	ごま油……………小さじ1/2
酒……………大さじ1	ねぎ……………適宜
しょうゆ……………大さじ2	

■レシピ

- 鍋に(A)を合わせて火にかけます。
煮立ってきたら(B)を入れてとろみをつけ、ごま油を加えます。
- 器にチャーハンを盛って、①のあんをかけ、白髪ねぎを添えます。

徳武燃料店からのお知らせ

インフルエンザが猛威をふるっておりますね。あちこちの学校でも、一部学級閉鎖となっているようです。手洗い、うがいを忘れずに。



長野県限定・エコライフキャンペーンの「Q UOカード10,000円分プレゼント」で当社のお客様が当たりました!

木曾町 S・J様

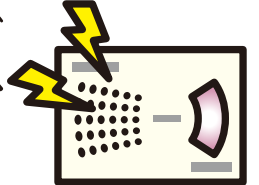
おめでとう
ございます!!



LPガスを安全にお使いいただくために

LPガスQ&A

Q ガス警報器が鳴ったときは、どうすればいいですか?



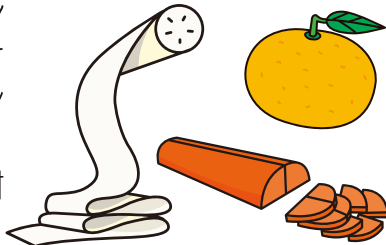
A まれにガス警報器の近くでヘアスプレーや殺虫剤を使っただけでガス警報器が鳴ることがありますが、ガス臭い時は、ガスコンロの火を点けたり、電気のスイッチ類には手を触れないようにして、窓を開けて換気をしてください。安全確認が済むまでガスの使用は控えて、至急当店にご連絡ください。

生活の豆知識

シンク洗いには根菜の切れ端や果物の皮

料理をしているときに、野菜や果物を切ったら、皮や切れ端を捨てないでシンク洗いに使いましょう。切り口をそのまま押し当ててこすればピカピカになります。タワシやクレンザーのようにシンクを傷つけることもありません。

野菜なら、大根やニンジンなどの根菜の切れ端を。さらに重曹をつけて磨けば、シンクが輝きを取り戻します。果物なら、みかんなどの柑橘系の皮がよいでしょう。

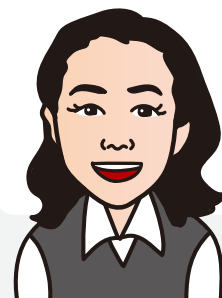


お気軽に下記までご連絡ください。

株式会社 徳武燃料店

木曾郡木曾町福島6176-12

☎0264-22-2270



私がお届け
しました!

省エネアドバイザー
森口瑞穂

検針時など、お伺いした際に見かけることがございましたらお気軽にお声掛けください。