



日〇々〇是〇好〇日

徳武淑雄の日々のツブヤキ

娘の部屋

数年前から、娘たちが「自分のお部屋が欲しいなあー」と言っていたので、今年こそはと思い、私が独身だった頃の部屋が空いていたので、その部屋を直して使うことにしました。

今回は改装だけなので、業者さんなどは使わずに、私1人で工事することにしました。DIYに挑戦です。その前に、今、部屋にあるものを片付けないと進みません。長い間使っていなかったもので、色んな物があることあること。分別していると進まないの、思い切って全部処分することにしました。

それが終わって、ようやく作業が始まりました。休日を利用しての作業なので、少しずつしか進みませんが、壁を貼ったり、塗ったり、畳を上げて断熱をして、5月に入ってようやくフローリングを貼れる状態までできました。その間約1ヶ月。思ったようにうまく細工が出来ないところが所々あり、リフォーム工事の難しさを感じました。

それでも娘たちは、自分たちの部屋がちょっとずつきれいになって出来上がってくるのが嬉しいらしく、覗いては感動しています。「もう少しだよ」早く完成させてあげたいものです。



本格的な夏を迎える前に

もうすぐ梅雨が始まります。夏は体力を消耗する季節ですが、梅雨の時期でも油断はできません。暑さへの対応には、今から生活のリズムを作っておきましょう。「食べること、体を動かすこと、眠ること」という基本的な生活リズムを作っておくことは、食中毒や熱中症に対する抵抗力をつくるだけでなく、夏バテに陥らない体を作ります。



★食べること★

◎**しっかり食べる**…夏場の水分補給はとても重要です。しかし、水分ばかりとってはおなか膨れてしまい、必要な栄養を取れなくなってしまいます。少量でもいいのでこまめな水分補給を心がけましょう。また良質なたんぱく質やビタミンを取るようにしましょう。

◎**基本は「主食+汁二菜(主菜、副菜)」**…ご飯やパン、麺といった炭水化物(主食)と、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質(主菜)、野菜やイモ、きのこなどの各種ビタミン、ミネラル(副菜)をバランスよく取りましょう。



★体を動かすこと★

本格的な夏が来る前に、汗腺と自立神経系を鍛えておきましょう。ウォーキング、軽いジョギング、筋トレ等の適度な運動を普段から心がけると、夏を快適に過ごせます。



★眠ること★

◎**毎日同じ時間に起きるようにする**…就寝時間を決めておくよりも、起床時間を一定の時間にしておくほうが、リズムを作っていく上では重要です。

◎**短時間の昼寝は有効**…夏は寝苦しく、睡眠不足に陥りがちです。生活のリズムを崩さない範囲で、短い時間(30分程度)の昼寝をおすすめします。

簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥



切ってから食卓まで
超ハイスピードの
一品です。

調理時間
約10分

材料費
286円

カロリー
237kcal
(1人分あたり)

まいたけと鶏肉のバター炒め

■材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 200g
- まいたけ …… 2パック
- アスパラガス …… 3本
- 市販のめんつゆ(2倍希釈) …… 大さじ2
- バター …… 10g
- 青のり …… 小さじ1
- サラダ油 …… 適宜



■レシピ

- ①鶏肉を一口大に切り、まいたけをほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉・アスパラを強めの中火で3~4分炒める。
- ③②にまいたけを加えて軽く炒めたら、めんつゆを入れ強火で汁気を飛ばすように炒める。
- ④汁気がなくなったら青のりを全体にふりかけ、バターを加えてひとまぜし、器に盛る。

徳武燃料店からのお知らせ

とくとく電気の個別相談会開催します!

6月24日(土)に当店にて「とくとく電気の個別相談会」を行います。できれば1年分(なければ1カ月分でも可)の電気の検針票をお持ちください。その場でシミュレーション致します。その他、電気に関するご相談なども承りますので、お気軽にお越し下さい。

エネワンでんきはとってもオトク!



＼ あんしんの料金プラン /

50A(月平均500kWh) 5人ご家族一戸建ての場合

東北電力 管内のお客様	東京電力 管内のお客様	中部電力 管内のお客様	九州電力 管内のお客様
年間 約6,100円 オトク!	年間 約8,700円 オトク!	年間 約11,200円 オトク!	年間 約7,600円 オトク!

※20アンペア以下の場合は、ご契約いただくことが出来ません。*契約電流は、30・40・50・60アンペア(A)、契約容量は6から50キロボルトアンペア(kVA)未満とし、これらは原則として、お客様のお申込みに基づき決定いたします。*試算は各電力会社の一般的な提案プランと比較しております。*燃料費調整額、再エネ賦課金、口座引当は含まれておりません。*お客様のご利用状況により金額に変動はございます。

LPガスを安全にお使いいただくために

ガス器具は、きちんとお手入れしましょう

ガス漏れや一酸化炭素中毒などの事故が起こらないように、日頃からのガス器具の点検やお手入れ・換気が必要となります。

■ガス器具のお手入れ

ガスコンロなどの目詰まりなどは、不完全燃焼の原因となります。お掃除の際は、金ブラシなどで掃除するようにしてください。

■ガスホースのお手入れ

オレンジのガスホースにヒビ割れがないか、石けん水を塗って、調べることができます。ガスが漏れていると泡が発生します。この場合は、取り替えが必要です。点検後は、石けん水をきれいに拭き取ってください。ガスホースが固い場合も、早めに取り替えるようにしてください。

<注意>ガス器具のお手入れで、ネジなどを取り外す必要がある場合は必ず当店にご連絡ください。

生活の豆知識

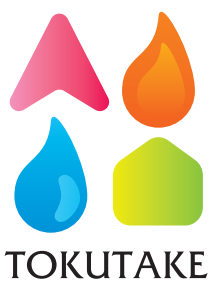
キッチン周りの木製家具のお掃除

キッチン廻りのテーブルやイスなどは意外と油で汚れています。酢とオリーブオイルを混ぜたもので拭くと、油汚れが落ちてさらに保護膜にもなります。



湿気を防止する方法

- ①新聞紙を適度な大きさに丸めて、押し入れとか、湿気がこもりそうな所に置いておく。新聞紙が湿気を吸収してくれます。
- ②お菓子などに入っている乾燥剤をある程度ためて押し入れなどの布団の隙間に入れる。
- ③また室内で洗濯物を干すと、湿度が10%以上もあがるそうです。洗濯物は、雨天の場合でも室内ではなるべく干さないようにしましょう。

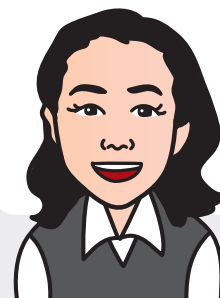


お気軽に下記までご連絡ください。

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。