

～大切なお客様とつながる情報紙～

とくとくとくレター

Toku Toku Letter

2018
1月号

Vol.034



日々是好日

徳武淑雄の日々のツブヤキ

謹んで新年のお祝いを申し上げます

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで、良き新年を迎えることができました。これもお客様方のご愛顧のおかげでございます。

日頃の感謝の気持ちを忘れる事無く、「すべてのお客様に末永く安全に安心して暮らして頂けるご提案をまいります。」

本年も昨年同様、お客様方のご指導の程よろしくお祈りいたします。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。



冬のお風呂の入り方

寒い日は、湯船にゆっくり入って冷たかった身体を温める時が、一番幸せですね。ところが、冬は入浴中に亡くなる人が1年のうちで最も多い季節なのです。お風呂の環境を改善し、お風呂の入り方を見直す必要があります。

怖い! ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に及ぼす衝撃のことで、血圧の急変動、脈拍数の急増などの症状を引き起こします。高齢者や高血圧の人にとっては、心筋梗塞や脳血管障害などにつながり、命取りになりかねません。

冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。そのあと、お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。血圧の急な変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。浴室温度が低く居室や湯温との温度差が大きいほど、ヒートショックが起こりやすくなります。

すぐできるお風呂でのヒートショック防止の工夫

シャワー給湯がおすすめ

やはり浴室と風呂との温度差が危険なので、効果的に浴室の温度を上げるのは、シャワー給湯。フックを上の方に取り付け、なるべく高い位置からお湯を出すと、お湯と空気の接触面積が広がり、効果的に浴室温度を上昇させることができます。実験によると、シャワー給湯により浴室温度は15分間で約10℃上昇させることができます。

高齢者は二番湯に入る

「年寄りにさら湯はいけない」とは昔から言われてきました。家族が入浴した直後に二番湯に入れば、温まった浴室で低い湯温で入浴できることから、高齢者の入浴事故を防ぐための生活の知恵とも言えそうです。現代のお風呂で他の家族が入浴した直後に入浴すると、20℃程度の浴室温度で入浴することができます。



簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥



調理時間
約13分

材料費
419円

カロリー
95kcal
(1人分あたり)

焼き山芋 めんたいソース和え

■材料(2人分)

山芋 …… 1/4本(180g) | しょうゆ …… 大さじ1.5
明太子 …… 1/2はら | 酒 …… 小さじ2

■作り方

- ①山芋は皮をむいて1.5cmの拍子切りにする。
- ②明太子は薄皮をとり、ボウルにいれてほぐし、しょうゆ・酒をくわえて混ぜ、明太子ソースを作る。
- ③②に①を入れ全体にからめる。
- ④グリルを3分ほど予熱し、山芋を並べて焼き、途中でボウルに残った明太子ソースを乗せ、さらに焼く(両面で7~8分)。こんがり焼き色がついたら皿に盛る。

■POINT

明太子ソースは暫くすると明太子が下に沈んでしまうので、つける直前によく混ぜること。焼く途中にも残ったソースを乗せるため、捨てないで置いてね。



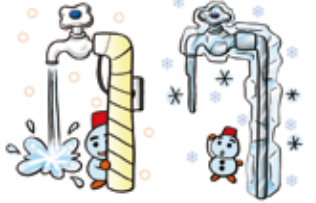
徳武燃料店からのお知らせ

謹んで新年のお祝いを申し上げます
本年宜しく願い申し上げます

水道凍結にご注意ください



これから寒さが一層厳しくなって参りますので、水道の凍結にご注意ください。給湯器の給水管や水道管の保温材などがはがれていたなど気になる事がありましたら、お気軽に当店にご連絡下さい。

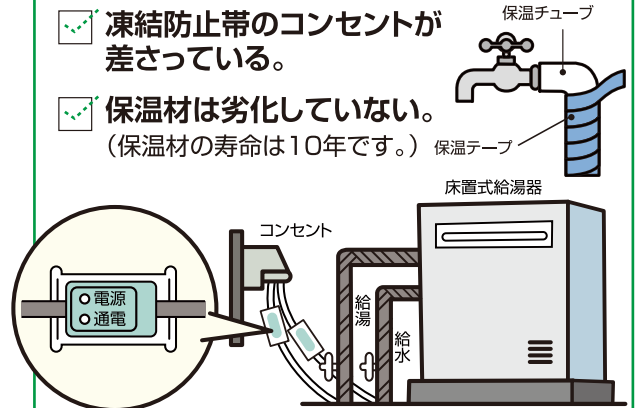


LPガスを安全にお使いいただくために

冬場の水道凍結にご注意下さい!

❑凍結防止帯のコンセントが差さっている。

❑保温材は劣化していない。
(保温材の寿命は10年です。)



保温テープの巻直し、凍結防止帯の交換工事承ります。当店までご連絡ください。

生活の豆知識

10分間のりんごパック

りんご1/4個を皮をむいてすりおろし、オリーブオイル小さじ1と小麦粉大さじ1を入れて、耳たぶ程度の固さにします。ゆるいようだったら小麦粉を足して調節してください。

りんごには、ピーリング効果のあるフルーツ酸や抗酸化作用のあるポリフェノールなど、美容成分がたっぷりです。顔全体に塗って、10分間置いて洗い流しましょう。

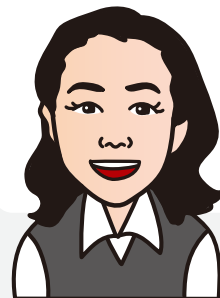


お気軽に下記までご連絡ください。

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。