



日々是好日

徳武淑雄の日々のツブヤキ

寒さがひとしお身にしみることとなりましたが、皆様方におかれましてはいかがお過ごしですか。過日10月20・21日、当店で行われました「とくとく祭り」では、お忙しい中、大勢のお客様にご来店頂きまして誠にありがとうございました。充分なおもてなしが出来ませんでしたが、皆様にふれあえた事、大変うれしく思っております。また、商品をご購入して頂きましたお客様、ありがとうございました。購入後のアフターフォローも精一杯させて頂きまますので、今後ともよろしくお願ひ致します。

さて、今年も皆様方のお蔭で、1年間無事に過ごす事が出来ました。ありがとうございました。新しい年を迎えても、皆様が末永く安全に安心して暮らしていけるよう、これからも努力してまいります。

年の暮れを迎え、何かとご多用とは存じますが、お体に気をつけてお過ごし下さい。来年も良い年となる事を願っております。

皆さまのお蔭です



食べ過ぎ、飲みすぎ 注意報!

座ったままできる お腹ヤセ健康法

年末年始に食べすぎ・飲みすぎが続いて、さらに多忙で運動不足の日々を続けていると、気付けばお腹はぽっこり。ダイエットを始めても、なかなか長続きはしないものです。お腹ヤセを目指して、座った状態で無理なくできる健康法をご紹介します。

内臓脂肪を減らすには、運動だけでなく食生活の見直しも重要です。忙しいとついつい手早く食べられる丼ものに手を伸ばしてしまいがちですが、栄養が偏りがちなのでオススメできません。食材を多く使っている定食やお弁当を選び、特に野菜を多く摂るように心がけましょう。

椅子に座ってできる運動法

椅子に座ったままでも実践できるお腹ヤセに効果的な運動をご紹介します。お腹にしっかりと力が入るように、浅く腰をかけて行うのがポイントです。

足浮かせ

- ①椅子の座面(お尻を乗せるところ)のへりを両手でつかむ。
- ②両足を直角に曲げた状態のまま上げて、床から足を浮かせる。
- ③一定の時間その姿勢を保った後、足をゆっくりと下ろして床につける。
足を浮かせた姿勢を保つ時間は約5秒から始め、だんだん長くしていく。

上半身倒し

- ①両足を床につけて肩幅に開き、手を太ももの上に乗せて、あごを引く。
- ②上半身をゆっくりと後ろに倒し、背もたれに当たる寸前の状態で止める。
- ③その姿勢を1分保った後、ゆっくりと元の状態に戻す。



簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥



調理時間
約20分



クリスマスツリーのピザスティック

■材料(2~3人分)

ピザクラスト(18cm).....1枚	水煮コーン.....80g
ウインナー.....4本	うずらの卵.....2個
ほうれん草.....1束	ピザソース.....大さじ3
玉ねぎ.....1/4個	とろけるチーズ.....大さじ3
	飾り用パプリカ.....2枚

■下準備

ウインナーは5等分に切る。ほうれん草は水洗いして水気を切る。玉ねぎはスライスにする。パプリカを星型の方で型抜く。

■作り方

- ① うずらの卵を茹で冷まし、皮を剥き4等分に切る。
- ② ピザクラストにピザソースを塗り、材料を並べる。
- ③ ②を220℃のオーブンで約10分焼く。
- ④ ③を5~6等分に切り分け、お皿に盛り付ける。
- ⑤ ④に棒状のお菓子和星型のパプリカをクリスマスツリーに見立てて飾り完成。

徳武燃料店からのお知らせ

本年もご愛顧頂き、厚く御礼申し上げます。
来る年が皆さまにとって良き年でありますよう、
お祈り申し上げます。

年末年始休業のお知らせ

12月30日~1月4日まで
お休みとなります。



- 5日は通常営業となります。
- 灯油等のご注文は12月24日頃まで、お願い致します。
- メーカー等がお休みになるため、ガス器具の調子が悪いなどと思ったら早めにご連絡をお願い致します。

とくとく振興券のご利用期限が12月31日(日)までと迫っております。お早めにお使い頂けますよう、
宜しくお願い致します。

LPガスを安全にお使いいただくために

寒い季節に要注意!

●水道管の保温

むき出しになっている水道管は、発泡スチロール製の保温材などで保温してください。また、凍結防止ヒーターを利用する方法もあります。

●給湯器の保温

取り付けられている凍結防止ヒーターのコンセントプラグが、コンセントに差し込まれているか確認してください。コンセントに差し込んででも電源ランプが点灯しない場合は、断線している恐れがあります。

■気になる事が
ありましたら、
当店まで
ご連絡
ください!

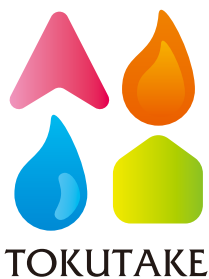


生活の豆知識

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。

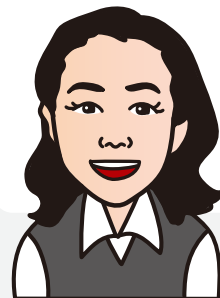


お気軽に下記までご連絡ください。

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。