



日々是好日

徳武淑雄の日々のツブヤキ

今年は、全国的にインフルエンザが流行っています。木曾郡内では、小中学校で学級閉鎖になったクラスもありました。我が家も、かみさんと次女がかかり、見ても辛そうでした。それでも予防接種のお蔭もあり、熱も比較的上がらず、軽く済んでいるとお医者さんからは言われました。

予防接種は、人によっても違いリスクもあるとは思いますが、実際インフルエンザにかかった人達の話の聞くと、かかった後の方がとつても辛いようです。ですので、予防のためにも我が家では予防接種をし、みなさんにもご迷惑をお掛けしない様に気を付けます。

私、長女、三女は「インフルエンザにかからないぞー」「おー」と、毎日言い聞かせながら、かからない様に乗り切ろうと思います。もうしばらくマスクの着用とうがい、手洗いなどの予防をしていきます。皆さんもお気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザに注意



冬の省エネ対策

まだまだ寒い長野県内。暖房もしばらく使いそうですが、少しでも節約したいですね。節約もできて、しかも暖かい方法とは？

ボディ対策 暖かい格好をする

- ①3つの首対策をしましょう。(手首、足首、首などを、スカーフやハイネック、ルームソックス、レッグウォーマーなどで暖かく)
- ②重ね着しましょう。(服と服の間に暖かい空気の層ができます。半てんなどで背中や肩を暖めて全身の血行を促進)
- ③暖かい飲食物をお腹の中に入れてみましょう。(ホットミルク、鍋物などを飲食しましょう)

窓辺対策 外からの冷気を遮断する

- ①窓ガラスやサッシ部分に、プチプチ。(エアークッション)を貼る(サッシ部分はガラスよりも冷気を呼び込みます)
- ②カーテンは厚めのものを床まで垂らし、床との隙間をなくす。
- ③障子はプラスチックが入った障子紙を使うと、断熱効果が大きい。
- ④サッシのレール部分に新聞紙を小さく折りたたんで、隙間なく詰め込む。(隙間風予防)



暖房器具のエコな使い方 その上で暖房器具を必要な範囲だけを温めるよう効率よく使う

- ①エアコン・ファンヒーター
 - ・室温は20℃に設定し、必要な時だけつけるように、1日1時間、運転を短縮する。お出かけ前や、就寝の15分前にはスイッチオフを。
 - ・暖かい空気は天井などの上方に集まるので、扇風機を天井に向けて、空気をかくはんする。
 - ・湿度が10%上がると、体感温度は1℃上がるので、濡れたバスタオルや洗濯モノを室内につるす。
- ②電気こたつ
 - ・掛・敷き共に布団は厚いものを使用し、暖めた熱は逃がさない。
 - ・設定温度は低めに。つけっぱなしにしないで、温まったらスイッチオフ。
- ③電気カーペット
 - ・カーペットの下に断熱マットなどを敷くことで効率アップ。
 - ・設定温度は低めにし、人がいない部分はスイッチオフして暖めない。



簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥



調理時間
約20分

材料費
230円

カロリー
162kcal
(1人分あたり)

レンコン団子となめこの味噌汁

■材料(2人分)

レンコン……………50g	出し汁……………カップ1
〈A〉	合わせ味噌……………10g
卵……………6g	なめこ……………30g
片栗粉……………小さじ1	三つ葉……………1本
塩……………ひとつまみ	片栗粉……………適量
	揚げ油……………適量



■作り方

- ①レンコンの皮をむいてすりおろし、軽く水気を絞ります。
〈A〉を加えて2等分にし、丸めて少し平らにします。
- ②片栗粉をまぶします。フライパンに多めの油を温めて揚げます。
- ③鍋に出し汁を温め、合わせ味噌を溶き入れます。
- ④③に②となめこ、を入れてサッと温めます。
器に盛り、小口切りにした三つ葉を散らして完成です。

徳武燃料店からのお知らせ

雪害に注意 しましょう



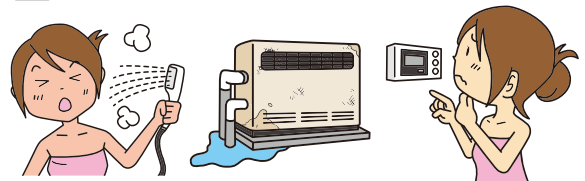
まだまだこれから雪が降ったり、太陽が出てきたら積もった雪が解けて雪害が起こる可能性があります。除雪作業では、なるべく一人で作業しないようにしてください。暖かい日には屋根の上に積もった雪が落ちてくることも考えられますので、十分気を付けてください。



LPガスを安全にお使いいただくために

ガス・石油給湯器の 経年劣化に ご注意ください!

- 排気口がすすで汚れている
- 出てくるお湯の温度にムラがある
- 器具から水漏れしている



不完全燃焼や異常着火の恐れがありますので、点検をお勧めします。

生活の豆知識

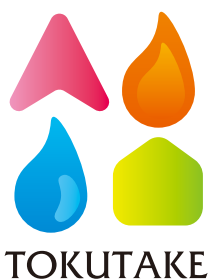
凍結した時には重曹を

玄関まわりや駐車場などの凍結して危ない箇所に重曹をまくと、氷が溶けます。塩をまく方もいるかと思いますが、塩だとサビたり素材を傷つけることがあります。重曹は素材を傷つけることもないので、安心ですよ★



雪が降ったらカーペットのお掃除チャンス

カーペットを洗うのは重いし、大きくて大変ですね。積もった雪の上にカーペットの表面が雪に触れるように広げて20分ほど置いてください。そのあと雪を払いしっかり乾燥させれば、簡単にきれいになりますよ(^_^)

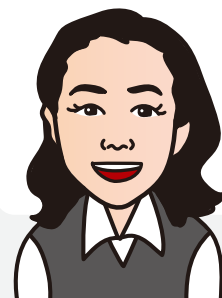


お気軽に下記までご連絡ください。

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。