

1月 Vol. 145
January

アストモスガス

2021



あすとも通信

明けましておめでとうございます

本年も旧年同様ご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。



何でもご相談ください!

くらしと
エネルギーの

総合窓口をめざします!

アストモスガス

- 安心・安全なLPガス
- リフォーム
- 水まわり
- かけつけサービス
- ガス器具
- オール電化
- 家電
- 電力販売

スマホ版HP
はこちらから!



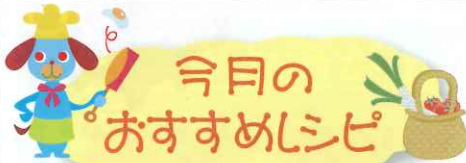
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室



0120-93-2188



野菜が安く手に入った時、大量に頂いた時はこのレシピ！
簡単に美味しく、白菜を大量消費しませんか？

白菜のコールスロー



材料

- | | |
|--------------|-------------------|
| ○白菜……………1/4個 | ■マヨネーズ……………大さじ3強 |
| ○塩……………小さじ1弱 | ■にんにくおろし……………1/2片 |
| ○ハム……………40g | ■白だし……………小さじ1強 |
| | ■すりゴマ……………適量 |
| | ■塩こしょう……………適量 |

作り方

1. 白菜を細めの千切りにします。
2. ザルに入れ、塩を振り、よく揉みこんで水分をしっかりと絞ります。
3. ハムを炒め、【2】の白菜と合わせます。
4. ■の調味料と合わせ、全体を和えたら完成です。



調理のポイント

- ハムの代わりにベーコンを使っても美味しく召し上がれます。
- コーンやツナなどを入れて、お好みでアレンジしてみてください。

アストモス食育コーナー



白菜ってどんな野菜？

白菜の原産国は中国です。日本の代表的な野菜のイメージがある白菜ですが、英語で「中国キャベツ」と呼ぶことも不思議ではありませんね。白菜の旬は11月下旬から2月にかけてです。寒くなると、白菜は自身の体内ででんぷんを糖に変えて貯蔵するため、甘みが増します。

知って得する白菜の調理方法／保存方法

【外側の葉】スープ、煮もの(ロール白菜やクリームシチューなど)に おすすめです。

【内側の葉】お鍋や炒めものに、柔らかい中心部はサラダや漬物など、生で食べると、しゃきしゃき感とみずみずしさを楽しめます。

【保存方法】保存はききますが、水分が多く、乾燥に弱いため注意が必要です。丸のまま保存するときは新聞紙に包んで冷暗所に、カットしたものは傷みやすいので、ラップで密封し冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

スープや煮物に

サラダ
漬物に



炒めもの
やお鍋に



知って予防!

STOP!



ヒートショック

ヒートショックという言葉はよく聞きますが、一体何の事かご存知でしょうか？ヒートショックとは、急激な温度変化により、体が受ける悪影響のことです。暖房の効いた部屋から、浴室・脱衣所・トイレなどの暖房がない場所への移動、つまり温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変します。それをヒートショックといい、最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があります。今回はヒートショックの特徴や、有効な対策についてご紹介します。

ヒートショックの特徴

厚生労働省の調査による浴槽での溺死者数は、**2010年には4,467人だったのが2019年には5,690人となり、9年間で約1.3倍に増加しています(家庭外の事故も含む)**。さらに、このうちの約9割が65歳以上の高齢者であることから、高齢者にとっての浴室の危険性が伺えます。様々な要因が考えられるため、浴室内のすべての死亡事故がヒートショックによるものとは言い切れませんが、浴槽での溺死にヒートショックが深く関わっていることは間違いなく、高齢者は特に注意が必要と考えられるでしょう。

ヒートショックが起きやすい場所

ヒートショックを起こしやすいのは、**特に冬場の冷え込んだトイレ・脱衣所・浴室など、極端な温度差がある場所です**。トイレも、排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起りやすくなります。

ヒートショックになりやすいのはどんな人？

以下のような状況に当てはまる人は、ヒートショックに要注意といえるでしょう。

要注意項目●65歳以上(特に75歳以上)

- 病歴がある・狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞 ●持病がある・不整脈、高血圧、糖尿病
- 次のような習慣がある・飲酒直後に入浴する・食直後に入浴する・薬を飲んだ直後に入浴する・一番風呂
・深夜に入浴・熱い湯(42℃以上)に、首まで長くつかう
- 次のような居住空間である・浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がなく、冬場は寒い
・浴室がタイル張りで窓があり、冬場は寒い・居間と浴室、トイレが離れている

ヒートショックを起こさないための予防法

ポイント1 温度差を無くす

重要なのは、脱衣所や浴室に暖房器具を設置して暖かくすること。浴室内に暖房器具がなくても、シャワーを使ってお湯を溜めたり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくなどすれば、浴室内は暖まります。

ポイント2 浴室てすりの設置

手すりがあれば、万一めまいが起きても、倒れる途中でつかむことができ、転倒を防げます。

ポイント3 寝室はトイレの近く

高齢者は、夜間頻繁にトイレに行くことが多いです。寒い廊下を経てトイレに行くだけでも、心臓に負担がかかります。可能であれば、寝室はトイレに近い部屋に設定しましょう。

弊社でもヒートショック予防対策の暖房器具を取り扱っておりますので、お気軽にご相談ください。

1月のイベント(福岡/鹿児島)

※施設が休園になっている場合があります。お出掛けの際は事前にご確認ください。

道の駅おおとう桜街道イルミネーション



毎年テーマを変え趣向を凝らした イルミネーションを実施

電飾数約65万球の大任町の冬の風物詩。毎年メインテーマを変え、趣向を凝らした色鮮やかなイルミネーションを実施。敷地内をいくつかのエリアに分け、それぞれのエリアをイメージした飾り付けが施されるので、多彩なテーマのイルミネーションを楽しむことができます。

- 【場所/住所】 道の駅おおとう桜街道/ 福岡県田川郡大任町大字今任原1339
 【開催日】 開催中～2021年1月31日(日)
 【交通】 【車】九州自動車道八幡ICから約35分
 【お問合せ】 0947-63-4430 道の駅おおとう桜街道もみじ館(物産館、代表番号)

企画展「変な標本」



変な標本、珍しい標本を多数展示

鹿児島県立博物館には、13万点を超える標本が保管されています。収蔵庫にある標本の中から、「何これ!」と驚く珍しい標本や奇妙な標本を展示して、紹介します。また、学芸主事によるミュージアムトーク(展示解説)も企画されており、更に楽しめる内容となっています。

- 【場所/住所】 鹿児島県立博物館/鹿児島県鹿児島市城山町1-1
 【開催日】 2020年12月19日(土)～2021年2月21日(日)
 ※休館日は月曜日(祝日の場合は開館し翌平日休館)
 【交通】 【市電】「天文館通」停留場より徒歩約7分
 【お問合せ】 099-223-6050 鹿児島県立博物館

料金詳細はHP等にてご確認ください。



凍結対策！！



水道管が凍結したときの正しい解冻方法と防止について

1月は冬型の気圧が強まり、西まわりで寒気が流れ込む予想となっております。西日本の、特に日本海側は、平年より雪の量が多くなる可能性があり、注意が必要です。気象協会でも西日本を中心に、例年以上に厳しい寒さになるといわれています。水道管の凍結により、水、お湯が使えない状態になる前に事前に対策を講じておくことをおすすめします。



水道管が凍結した場合の解冻方法



◎タオルを巻き、ぬるま湯をかける

急激な温度変化で、蛇口や水道管が破裂してしまうこともあるので、解冻する時は、タオルを巻いてじわりと温めるようにします。

そして、お湯の用意ができる状況であれば、50度程度のぬるま湯から、様子をみながら、少しずつ温度を高くしたお湯をかけていきます。タオルを巻いたまま、タオルの上からぬるま湯をかけましょう。



◎カイロやドライヤーを使う

ぬるま湯の用意ができない時は、カイロやドライヤーを使うのも効果的です。カイロがあれば凍結している蛇口や水道管のまわりに当てて、ゆっくりと凍結を溶かしていきます。また、ドライヤーで、温風をあててみるのも効果的です。



◎自然解冻を待つ

最も安全な解冻方法は、自然解冻を待つことです。夜の低い気温で凍った水道管も、翌日の日中になると気温の上昇で解冻されることが多いです。蛇口を少しだけ開けて、気温が上がると、自然と解冻されるのが待てる状況であれば、この方法がおすすめです。

また、室内に水道管がある場合は、暖房器具を使って室内を暖めてみましょう。自然解冻はゆるやかに氷が溶けていくので、蛇口や水道管への負担が少なくなります。



水道管が凍結した時にやってはいけない事



熱湯をかけたり火を近づけたりしてはいけない

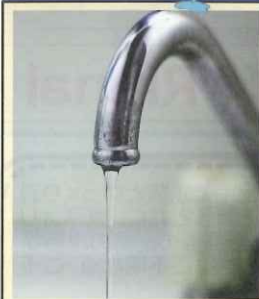
急な凍結に慌ててしまい、沸かした熱湯をかけるのは、大変危険なので、絶対にやってはいけません。急激な温度変化で破裂・損傷してしまう可能性があります。熱湯を用意できる状況でも、50度程度のお湯が、ぬるま湯からかけてください。また、危険なので火を近づけたりする行為もNGです。

蛇口を閉めた状態で温めてはダメ

水道管を温める時は当然ですが、凍結している蛇口の栓は必ず開けている状態でおこないます。蛇口の栓を閉めたまま水道管をあたためると、破裂・損傷の恐れがあります。気を付けてください。



水道管を凍結させないための対策



水を出したままにする

水をポタポタと出しっぱなしにしておくことで、凍結の防止をする方法もあります。水を出し続けることで、水道管の中には温かい水が流れ込むことになり、凍結しなくなります。水を出す適量は、その日の気温によって異なりますが、鉛筆の芯くらいの太さでチョロチョロ出しておくのが良いです。



ホームセンターに行くと、水道管凍結防止グッズとして水道管に巻きつける保温テープや断熱材が販売されています。もしくは外にある蛇口にタオルや毛布を巻きつけて紐で縛るといった方法もあります。いずれも外気温から水道管と蛇口を保護する目的で付けられます。



●蛇口や水道管が破裂して水が吹き出してしまった場合、メーターボックス内の止水栓を閉め、水の流れを止めてください。水が止まらない場合は、破損箇所タオルを巻きつけるなどの応急処置を行いましょう。あらかじめ水道メーターや止水栓の位置を確認しておくことも大切です。





困った！お湯が出ない・・・ 灯油ボイラー 電気温水器 ガス給湯器



急な
トラブルは **アストモスへ!**

その日に **お助け給湯器を**
お湯が **使える** **ご準備してます!**



ガス衣類乾燥機

1週間 無料お試しレンタル実施中



95%
使用満足度

今だけ



モニター実施のお客様にもれなく!
**ダウニーバラエティセット
プレゼント**



ガスファンヒーター

5秒で温風♪



木造 11畳まで



ノーリツ: GFH-4006S
リンナイ: SRC-365E

26,400円(税込)

コンクリート 15畳まで

小売希望価格 オープン価格

らくらくリース **¥530円 (税込・5年)**

木造 15畳まで



ノーリツ: GFH-5802S
リンナイ: RC-5801E

51,700円(税込)

コンクリート 21畳まで

小売希望価格 ¥85,800

らくらくリース **¥1,040円 (税込・5年)**

工事費無料

- ・専用ホース (2m)
 - ・工事費1か所が無料
- ※2か所目からは有料。

NORITZ

極寒から瞬時に「極暖」へ!!

Rinnai

新年明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか。コロナ禍ですので、ご自宅で家族とゆっくり過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。昨年に引き続き、一日も早いコロナウイルスの終息を祈ると共に、東京オリンピックが予定通り開催される事を楽しみに、新年を明るく過ごしたいです。これから、水道管や給湯器等の配管の凍結が心配になってくる時期ですので、今回ご紹介しています、凍結の予防・防止策をご確認お願いいたします。ご不明な点、ご不安な点がございましたら、お気軽に当社担当者までお問い合わせください。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)