

あすとも通信

アストモスガス



2022

1月

vol.157

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ひ申し上げます。



スマホ版HPはこちらから!



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

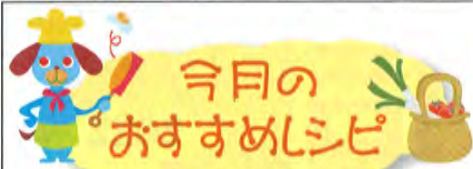
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



いよかんをたくさん頂いた時は、迷わずこの1品! グレープフルーツやデコボンで作っても美味しいですよ~♪



いよかんゼリー

材料 (4個分)

- | | |
|--------------|-------------|
| ○いよかん……………2個 | ■水……………大さじ2 |
| ■ゼラチン……………5g | ●水……………1カップ |
| ●砂糖……………大さじ2 | |

作り方

1. いよかんを横半分にカットし、外側の皮が破けないように実を取り出します。
2. 一粒ずつ実を覆っている皮をむきボウルに入れます。
3. ■を混ぜ合わせ、レンジで500Wで20秒加熱をします。レンジから取り出し、再度しっかりと混ぜてください。
4. ●を鍋に入れ溶かし、【3】を入れ混ぜ合わせます。粗熱が取れたら【2】に入れ混ぜ合わせます。
5. 4等分になるようにいよかんの皮に流し入れ、冷蔵庫で冷やしたら完成です。



調理のポイント

●水分とゼラチンの量を調整し、お好みのゼリーの柔らかさに仕上げてください。(上記分量は、程よい柔らかさです)

アストモス食育コーナー



美味しいいよかんの選び方

美味しい形…浮き皮になっていないものがおすすりめです。

表面の色艶…ヘタの部分が小さく、皮に張り艶があり、色が濃い橙色のものを選びます。手に持ってみてずっしりと重いものがおすすりめです。

保存方法…直射日光を避けて風通しがよい涼しい場所で保存しましょう。冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないよう袋などに入れてから野菜室で保存します。

いよかんの美味しい食べ方

いよかんをむくときは、まずお尻の方(ヘタのついていない方)から、指を使って皮をむいていきましょう。外皮がむけたら、中の房をひとつずつばらしてお召し上がりください。



油断大敵！



冬場の 高血圧にご用心

正月休みで食べ過ぎたな～、そんなことが気になったとき皆さんは何をしますか？まずは体重を測る！という方が多いのではないのでしょうか？それでは、血圧はどうでしょう？体重は測るけど、血圧を測る習慣はないという方に是非知っていただきたいことがあります。それは血圧は季節の影響を受けるということです。特に冬は血圧が上がるシーズン！いつもより数値に気を付ける必要があります。今回は、健康維持に欠かせない血圧の仕組みについてご紹介します。

そもそも、血圧ってなに？

血圧とは「**血管内にかかる圧力**」のことです。心臓から、からだのすみずみまで血液を送り届けるために、心臓が血液を押し出し、そのポンプの力で押し出された血液が発生している力を**血圧**と言います。

冬に血圧が高くなるのはなぜ？

血圧が変動する要因のひとつに**末梢血管の抵抗**があります。冬は寒いので、熱が外部へ逃げることを阻止しようとし、血管が収縮して細くなります。すると、血管の面積が小さくなり、血液を送るために大きな力が必要になります。この大きな力がかかることによって血圧が上昇するのです。また、忘年会や新年会での食べ過ぎで、摂取塩分や脂肪量が多くなることによって血圧が上がります。それにより、**心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります**。

ヒートショック対策も万全に！

ヒートショックと呼ばれる、脱衣場と浴室の温度差や部屋とトイレの温度差も、血圧変動の要因となります。家全体を暖かくする工夫が大切です。日本気象協会では全国各地のヒートショックの危険度について、毎日「**ヒートショック予報**」を更新していますのでチェックしてみてください。



心筋梗塞・脳卒中のサインに注意！

万一、心筋梗塞や脳卒中が疑われたら、一刻も早く救急車を呼びましょう。受診が早いほど治療の選択肢が増え、症状の改善や重症化の防止が期待できます。

- 心筋梗塞のサイン……………「胸が締め付けられる、冷や汗」 など
- 脳卒中のサイン……………「顔（片方がゆがむ）腕（片方の力が入らない）言葉（ろれつが回らない）」 など

生活習慣病の中でも、日本人にもっとも多く見られる高血圧症。その多くはほとんど自覚がないまま、密かに血管をむしばんでいくため「サイレント・キラー」と呼ばれています。高血圧を防ぐためにも、まずは定期的に血圧を測定する習慣をつけたいですね。高血圧の早期発見、そして高血圧にならない生活習慣を身に付けて行きましょう。

1月のイベント(福岡)

※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。

中間猫城忍者祭

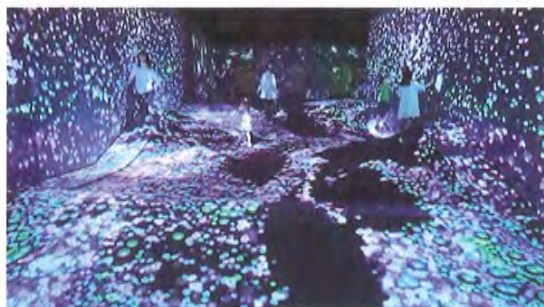


忍者伝説が残る猫城で忍者祭

忍者伝説が残る中間市の猫城(現:月瀬八幡宮)にて、「中間猫城忍者祭」が開催されます。ステージでは大道芸、福岡おもてなし武将隊、中間猫城忍者隊のショー&演武が行われ、その他各種忍者体験(手裏剣打ち体験、瓦割り体験、大根斬り体験)なども開催。全て無料で体験できるので、この機会に忍者の文化を体験してみませんか!

- 【場所/住所】 : 月瀬八幡宮(猫城跡) / 福岡県中間市上底井野1693-1
 【開催日】 : 2022年1月23日(日) 14:00~16:00
 【交通】 : 【車】九州自動車道鞍手ICから約12分
 : 【公共交通】JR筑前垣生駅から徒歩約18分
 【お問合せ】 : 092-982-0214 ワーサル福岡校

「冬景色」チームラボ フォレスト 福岡 - SBI証券



期間限定で冬の景色が登場

アート集団チームラボによる常設ミュージアム「チームラボフォレスト福岡-SBI証券」のコンテンツが、季節限定に様変わり。期間限定で冬の景色が登場します。ふわふわな地形に降り注ぐ粒や、空間を舞う群蝶は、季節限定で冬の色彩に光り輝きます。開催中~1月10日(月・祝) 16:00以降のチケット対象で10% OFFとなる「16時から割」実施中! 詳しくは公式HPにてご確認ください。

- 【場所/住所】 : BOSS E・ZO FUKUOKA / 福岡県福岡市中央区地行浜2-2-6
 【開催日】 : 開催中~2022年2月28日(月) (予定)
 【交通】 : 【車】福岡都市高速百道ランプ/西公園ランプより約5分
 : 【公共交通】地下鉄空港線「唐人町」駅3番出口より徒歩約15分
 【お問合せ】 : 092-400-0515 BOSS E・ZO FUKUOKA

料金詳細はHP等にてご確認ください。

冬は火災に要注意！火災の特徴と防ぐポイントについて

毎年、冬の季節には多くの火災が発生しており、調理器具や暖房器具、たばこをはじめ、電気機器や配線器具の誤った使用による「電気火災」等、火災の発生原因は日常の中に多くあります。そこで、今回は年間を通して気を付けなければならない火災の特徴と原因、火災を防ぐポイントについてお伝えします。

火災の覚えておくべき特徴

- 火災は、空気が乾燥しているときに起こりやすく、さらに風が強いと燃え広がりがやすい。
- プラグとコンセントの隙間のほこりや湿気が原因となり、出火することがある。
- 長年の使用によって劣化した電化製品が発熱・発火し、火災の原因になることもある。
- IHクッキングヒーターでも、加熱する力によって、少量の天ぷら油から火災につながる危険がある。
- 発泡スチロールやウレタン等の断熱材、プラスチック製品が燃えたときは、木材に比べて多くの煙が発生する。



火災の原因と火災を防ぐポイント



火災原因1. たばこ火災

火災の最も多い原因が「**たばこ**」です。火源が布団等に落ち、しばらく無炎燃焼（炎を出さずに燃え広がること）を続け、気付いた時には室内に一酸化炭素等の有毒ガスが充満し、避難行動がとれずに命を落とす危険があります。

火災を防ぐポイント

- ◆寝たばこは絶対にやめましょう。
- ◆飲酒→喫煙→うたた寝に注意しましょう。
- ◆吸殻はためずに定期的に捨てましょう。
- ◆吸殻は水で完全に消火しましょう。
- ◆万が一に備え、布団カバーやシーツ、枕カバーは防災製品を使いましょう。



火災原因2. ストープ火災

「ストーブ」による住宅火災も毎年多く発生しております。原因は、「**可燃物がストーブに接触する**」が最も多く、布団や座布団、衣類に着火するケースが多くあります。ストーブの設置場所や電源の消し忘れに十分注意しましょう。

火災を防ぐポイント

- ◆就寝時や外出時は必ずストーブを消しましょう。
- ◆ストーブの近くで洗濯物を乾かさないようにしましょう。
- ◆給油は必ず電源を消してから行いましょう。
- ◆ストーブのまわりに可燃物を置かないようにしましょう。
- ◆ストーブを布団やカーテンの近くに置かないようにしましょう。



火災原因3. コンロ火災

住宅火災で多いのは「**コンロ**」による火災です。原因は使用中に「**放置する・忘れる**」が多くあります。また、調理中にコンロの火が、着ている服の袖口やすそに燃え移る着衣着火の火災も多くあり、注意が必要です。

火災を防ぐポイント

- ◆調理中にコンロから離れないようにしましょう。
- ◆周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ◆安全機能付きのコンロを使用しましょう。
- ◆コンロ上の調味料等を取るときは、火を止めましょう。
- ◆換気扇やコンロ回りの壁、魚グリル等は定期的に掃除をしましょう。

火の用心

火の用心の語源・・・「火の用心」の言葉の由来は420年以上も前に遡ります。徳川家康の家来、本多作左衛門が戦場から家族を心配して書き送った手紙がはじまりです。「火事に用心して、子供を気をつけてやれ、(武士の命でもある)馬の面倒もしっかりやってほしい」という、父親として、武士としての気持ちを書いた手紙が由来です。

火災に用心してこの冬を乗り越えましょう！

火の用心

アストモスガスをご利用の皆様



ガスとセットでお得な

電気の新プランを開始!

基本料金
切替・解約費用

1月より受付をスタートいたします! 詳しくは弊社担当者までお問い合わせください



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

¥27,500-(税込)

オープン価格 らくらリース ¥553円(税込・5年)

コンクリート 15畳まで

木造 15畳まで



ノーリツ:GFH-5803S
小売希望価格 ¥85,800

¥59,400-(税込)

らくらリース ¥1,194円(税込・5年)

コンクリート 21畳まで

リンナイ:RC-5801E
小売希望価格 ¥85,800

¥63,800-(税込)

らくらリース ¥1,283円(税込・5年)

工事費無料

- ・ガスホース(2m)
 - ・BOXガス栓
- ガスファンヒーター用のガス栓取付工事が1箇所
※2箇所目からは有償

寒い時期に備えてのご検討を!!

明日を灯す
Home & Life
暮らしに役立つ情報ページ

料理・掃除・
節約や健康etc
おうちの情報
満載です♪

料理・掃除・
節約や健康etc
おうちの情報
満載です♪

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。久々に帰省をされたり、旅行に行かれたりと、皆様それぞれの過ごし方で楽しまれたかと思います。新型コロナウイルスの基本的な感染対策はもとより、ご自身の生活に合った「新しい生活様式」を実践し、日々を楽しんでいきたいですね。本年もより一層のサービス向上を目指し、社員一同努力して参りますので、何卒、変わらぬご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)