

今年の春は手強いぞ!!

おさえておきたい

花粉対策の基本術

この春の福島県のスギ花粉飛散量は、昨年と160~190%増(1)だとか。花粉症の方には、まことにツライ季節ですが、日常生活でできる対策を集めてみましたので、参考してみてください。

マスクとメガネは、効果抜群!

■鼻の中と眼に入る花粉数の調査 (日本医科大学耳鼻咽喉科)

	鼻の中の花粉尘数	結膜の上の花粉尘数
マスクなし・メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク・通常のメガネ	537個	460個
花粉症用のマスク・花粉症用のメガネ	304個	280個

このデータが示すとおり、マスクとメガネは効果的。もちろんダメメガネでもOKですよ。



ウールの衣服はダメよダメダメ!

ウールの衣服は花粉が付きやすく、その花粉を家の中にまで持ち込んでしまいがちです。

この季節は比較的花粉が付きにくい「綿」や「化学繊維」の衣服を選ぶとよいでしょう。帰宅したらコートは玄関先で脱ぎ、パサパサと花粉を落とすこともお忘れなく。



帰宅後は、洗顔、うがい、鼻をかむ!

外から帰ったら、顔を洗って顔表面に付いた花粉を落としましょう。また、ガラガラとうがいをすると、呼吸で吸い込まれ喉の奥に付着した花粉を洗い流せます。そして最後に鼻をかめばスッキリ。ぜひ習慣に!

換気は窓を10cmだけ開ける!

換気する時は、窓を全開にしないで10cm程度だけ開け、なおかつレースのカーテンを開けておくと、部屋の中に入ってくる花粉をおよそ1/4まで減らせるそうです。



洗濯物は室内に干す!

布団を干したら、取り込んだ後に掃除機をかけて花粉を吸い取りましょう。

洗濯物は、できるだけ室内に干すように。衣類乾燥機を活用するのもいいですね。

福陽ガスのおすすめ

Rinnai ガスの乾太くん

RDT-30A (22-6684) (ガスコード接続タイプ)
※ネジ接続タイプは RDT-30AU(22-6692)

希望小売価格 97,200円(税込)のところ

福陽ガス特別価格

83,500円(税込)



手軽なコンパクトタイプ

高さ608(脚含む)×幅550×奥行490mm

※左右可変ドアを採用しており、右開きに変更もできます。

◎ご注文・お問合せは、福陽ガスまで。

福袋

抽選で正解者5名様に
お楽しみ福袋プレゼント!!

何が入っているかはお楽しみ!

FUKU? FUKU? FUKU?

ヨコのカギを解いていくと、タテの本枠の中に、一つの単語が出来上がります。それが「答え」です。

ヒント 君が去ったホームで見えていました

LINEのカギ

- ① お内裏様と並んですまし顔です
- ② 動物王国で有名な畑正憲さんの愛称
- ③ パーフェクトのスコアは300
- ④ ガソリンの種類。ハイオクともう一つは?
- ⑤ カレーのお供でおなじみの漬物

福袋を差し上げます。

正解者の中から抽選で5名様に福袋を差し上げます。

※お申し込み後、抽選結果をメールでお知らせいたします。

応募締切 平成27年4月16日

お困りですか? お問い合わせ先

LINE: @fukuyogas (検索)

Twitter: @fukuyogas

Facebook: fukuyogas

Instagram: fukuyogas

お問い合わせ先: 須賀川市校岡7番地 福陽ガス FUKUYOGAS 株式会社
FAX: 0248(75)6171
Eメール: info@fukuyogas.co.jp

お便りひろば

いつも思うのですが、お料理コーナーで各地の郷土料理や、世界の注目を集めている日本料理も教えてくださいます。

須賀川市 S・Y様

日本人の暮らしに根づいた郷土料理や和食の大切さをいつまでも見失わないようにしたいものです。ご意見ありがとうございます。ぜひ紙面づくりの参考にさせていただきます。

須賀川市 Y・K様

福陽ガスENEOS桜岡サービスステーション

洗車機と計量器が新しくなりました!

前回の「FUKU FUKU」でもご紹介させていただきましたが、ガソリンスタンドの洗車機をリニューアルしました! 入替工事の際はご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

洗車機の入替に伴い、メニューも新しくなりましたので、話題の新しいコーティング剤「シルキーコート」をぜひお試しください。

あわせて計量器も新しくなり、今後はすべての計量器でハイオク、レギュラー、軽油、すべての油種の給油ができるようになりました。

スタッフ一同、機器のリニューアルとともに心機一転、新たな気持ちでお客様のお越しを心よりお待ちしております。今後ともENEOS桜岡サービスステーションをよろしくお願いいたします。

3月は夏タイヤキャンペーンを実施します!!

詳しくは店頭にてお問い合わせください。

ENEOS桜岡サービスステーション

須賀川市校岡7番地
営業時間 AM 7:00 ~ PM 8:00
年中無休(祝日を除く)
☎ 0248-75-6171

至 須賀川駅
至 校岡4
至 校岡5
至 校岡6
至 校岡7
至 校岡8
至 校岡9
至 校岡10
至 校岡11
至 校岡12
至 校岡13
至 校岡14
至 校岡15
至 校岡16
至 校岡17
至 校岡18
至 校岡19
至 校岡20
至 校岡21
至 校岡22
至 校岡23
至 校岡24
至 校岡25
至 校岡26
至 校岡27
至 校岡28
至 校岡29
至 校岡30

気になる
ところを
1日5分

キュッと
すっきり
シエイブアップ
アイデア集

いつも安心・安全に
ガスのミニ知識 22
お引越しに伴う
福陽ガスからお願い

ウエストを引き締める

- ① 仰向けになって膝を90度に曲げる。
- ② 鼻からゆつくりと息を吸い込み、下腹部をふくらませる。
- ③ 口から息をゆつくりと吐き出し、下腹部をへこませる。これを5回繰り返しましょう。

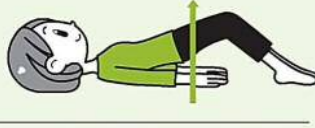


下腹部だけを動かすのがコツです。

- ① 仰向けになって膝を90度に曲げる。
- ② 両手で床を押さえながら、お尻を浮かせる。

フェイスラインを引き締める

- ③ 膝から肩までが一直線になるまでお尻を上げ、3秒間キープ。
- これを10回×2セット繰り返しましょう。



声はださなくても大丈夫です。

「あー」「いー」「うー」「えー」「おー」と、ゆつくりと、少しおげさなくらいに大きく口を動かす。これを約5分繰り返しましょう。

二の腕を引き締める

- ① 足を肩幅に開いて立ち、両手を後ろに伸ばす。
- ② 両腕を内側に回転させる。これを30回繰り返しましょう。



外側から内側へ。

ふくらはぎを引き締める

- ① 足を肩幅に開き、つま先立ちして5秒キープ。
- ② かかとを床までゆつくりとおろし5秒キープ。



これを10回繰り返しましょう。

みんなて eco 生活

「しんきゆうさん」を「存じずさん」を

新しい省エネ製品って、どれくらい電力や光熱費を節約できるの？ この疑問に答えてくれるのが、環境省のウェブサイトに「しんきゆうさん」です。画面にしたがって入力するだけで、現在使用中の製品(エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明器具、便座)と買い換えたい省エネ製品の消費電力、電気

代、水道代、CO₂排出量などが簡単に比較できます。パソコンまたはスマホでぜひ一度お試しを。

●パソコンの場合
しんきゆうさん 検索
<http://shinkyusan.com>

●スマートフォンの場合
こちらから→

省エネ製品 環境ナビゲーション
しんきゆうさん

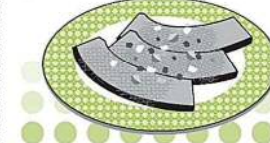
旬の素材でアイデア料理、本日も開店〜
フクちゃん食堂

読者の方がおたよりくださった材料
かぼちゃ.....適量
バター.....適量
ミックスナッツ.....適量
(市販のおつまみ用).....適量

作り方
① かぼちゃを薄くスライスします。ミックスナッツは袋の上からすりこぎ棒などで叩き、細かくくだいておきます。
② 焼き網にアルミホイルを敷き、かぼちゃのスライスを並べます。
③ かぼちゃの上にバターをちぎってのせ、くだいたミックスナッツをふりかけます。

かぼちゃのバターナッツ焼き
③の上からアルミホイルで覆います。火にかけて、9分間焼いて出来上がり。

お待たせしました〜
かぼちゃの甘みにバター風味とナッツの塩味が調和して、とってもオイシ〜！ これからも皆さんのご自慢レシピ、お便り・FAX・メールお待ちしております！(フク)



福陽ガスの
リフォーム何でも
ご相談ください

春風誘う
玄関リフォーム

寒い寒いと言いつつ、動かないでいる佐久間です。丸いほつべがますます丸くなつてどうしましょう！ そう言いつつ、春はそこまで来ているので、薄着になる前に何とかしなくちゃと考えてます。

さて、暖かくなると家を開けておく機会が増えますヨネー。そう、そうです！ 家の中をリフォームしましょう！ 思いついたら佐久間までお声をかけてください!!

今回は、Y様邸のリフォームをご紹介いたします。窓を断熱サッシに交換したほか、玄関ドアを新しくしました。写真をご覧ください。新しいドアの中心の格子部分は、採風サッシ(網戸)になっています。玄関ドアを交換するとお家の顔も変わって新しい気持ちになれますね。

ちなみにドアの入れ替えは、1日でできます(ただし、まわりの外壁の補修がモルタルだったりすると仕上がりがまでに時間をいただくようになりますが)。詳しくお知りになりたい方は、直接ご説明いたしますので佐久間までお声がけくださいませ。



お引越しに伴う
福陽ガスからお願い

お引越して
ガスのご使用を
停止される場合、
3月、4月は混雑が
予想されますので
移転の5日前までに
ご連絡ください。

移転当日は
●お約束の時間に当社担当員がお伺いいたします。
●ガス使用停止に伴うガス機器の水抜き作業のお立会いをお願いいたします。

0248(7)6171

ご不明点等
ございましたら、
福陽ガスへお問合せ
ください。

移転当日は
●お約束の時間に当社担当員がお伺いいたします。
●ガス使用停止に伴うガス機器の水抜き作業のお立会いをお願いいたします。



現金会員募集中！
ENEOS 桜岡サービスステーション

施工前
施工後

ご相談
お見積
無料

0248(7)6171

須賀川市桜岡7番地
0248(7)6171