

衣類とマイカーの花粉症対策 2018

今や国民の約3割がかかっていると言われる花粉症。読者の皆さまにもお悩みの方、多いのではないのでしょうか。花粉のダメージが少しでも和らぐよう、今回は当社でお手伝いできるサービスについてもご紹介します。

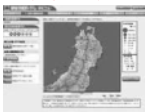
<p>今年の スギ花粉飛散量は?</p> <p>東北地方は 約2倍</p> <p>※日本気象協会「2018年春の花粉飛散予測」 (2018年2月15日発表)</p>	<p>スギ花粉が 飛び始める日は?</p> <p>福島県は 2月25日</p> <p>※環境省「平成29年春における スギ・ヒノキ花粉の予測飛散量」</p>	<p>スギ花粉の ピーク日は?</p> <p>福島県は 2017年の 実測値 4月6日</p> <p>※環境省「平成29年春における スギ・ヒノキ花粉の予測飛散量」</p>
---	---	---

日本気象協会の発表によれば、福島県の今年のスギ花粉飛散量は、スバリ「多い」。東北全体になると「非常に多い」で、昨年の、なんと2倍以上になると予測されています。マスク、メガネの着用など基本的な対策を今年に特に徹底したいですね。



福島県では毎年2月の終わり頃からスギ花粉が飛び始めるようです。環境省では花粉の飛散状況をリアルタイムで情報提供しているの、ぜひチェックしてみてください。

環境省花粉観測システム(はなごさん)
http://kafun.taiki.go.jp/



福島県では3月下旬から4月上旬にかけてが花粉のピークになりそう。症状を悪化させないためには、免疫機能をできるだけ正常に保つようするのが有効で、十分な睡眠と規則正しい生活習慣、適度な運動も良いそうです。



衣類はどうする?

- 羊毛や毛織物は避ける
- ポリエステルや綿素材で起毛のない服を着る
- 帰宅時は玄関先で上着を払う
- 洗濯物は室内に干す

福陽ガスのおすすめ

ガス乾燥機を活用する

Rinnai 乾太くん

- RDT-52S
- 乾燥容量/5.0kg
- 定価138,000円の品

特別価格 **114,500円**(税別)

花粉シーズンのほか梅雨どきにも活躍!

マイカーの花粉対策は?

- 車に乗る前に衣服を払う
- できるだけ窓を開けない
- エアコンの換気モードを「内気循環」に

福陽ガスのおすすめ

花粉をキャッチし、車内の空気をキレイに!

エアコンフィルターを交換する

エアコン用
クリーンフィルター
活性炭入り脱臭タイプ

- 軽自動車 3,200円(税別)~
- 普通車 3,900円(税別)~

お便りひろば

昨年は、1階2階のトイレのリフォーム、新しいガスコンロの設置とお世話になりました。気持ちよくお正月を迎えられました。今年もよろしくお願ひ致します。

須賀川市 N様

この冬は例年にも最強の寒波が来るとの事で...と心配してましたが、「ふくふく」の記事で凍結防止策(前号掲載)が載っていたので勉強になりました。ありがとうございました。

玉川村 K様

あひらがひなごさんです。本紙が役に立って光栄です。お返事は出来ませんが、お返事は出来ません。お返事は出来ません。お返事は出来ません。

Pro-file 41 スタッフ通信

本社・石油部
笠井 一樹 (かさい かずき)
平成29年5月17日生まれ(B型)
平成29年4月入社

学生時代の3年間、当社桜岡SSでアルバイト。その経験を活かして昨年から正社員に。向上心と周囲への気配りが1人倍大きく、今後の仕事ぶりもみんなから期待されています!

担当の仕事
桜岡SSの業務全般で、給油や洗車、コーティング、オイル交換などを行っています。

仕事のやりがい
仕事の内容や忙しさは、日によって、また時間帯によっても変わるので、なかなか計画通りにいきませんが、それだけに毎日が新鮮で、やりがいを感じています。

心にかけていること
お客様に対する態度や言葉遣いです。また、現場全体を見渡して混雑時でもスムーズなサービスが出来るよう心がけています。

趣味
以前は家にこもってTVゲームでしたが、今は映画、旅行、食べ歩きなど、外に出るようになりました(笑)。

これからの目標
一つ一つの仕事を完全に任せられる社員に早くなりたいです。そのため資格取得にもチャレンジします!

福陽ガス 福島県 須賀川市桜岡7番地

〒970-0001 須賀川市桜岡7番地
FAX:0248-75-6171
TEL:0248-75-6171
メール: info@fukuyogas.co.jp

お便り募集しよう!

●応募締切 平成30年4月15日

●応募先 福陽ガス 須賀川市桜岡7番地

●応募先 福陽ガス 須賀川市桜岡7番地

●応募先 福陽ガス 須賀川市桜岡7番地

FUKU OF FUKU パズル

抽選で正解者5名様に
素敵な商品プレゼント!!

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

ヒント・春のうららの~

ヨコのカギ

- ①「戦争と平和」を書いたロシアの作家。
- ②一青筋のヒット曲。薄紅色や白い花が咲く。
- ③定信、容保、健と言えは……。
- ④「変声期」を俗に何と言う?
- ⑤ウルトラマンの掛け声

KeepPer

今年花粉は多いようです!
花粉や黄砂の季節になりました。

花粉や黄砂が車に付着して、車内を汚すだけでなく、塗装にダメージを与え美観をそとします。早めのコーティングを施工することで花粉・黄砂が付着しにくく早くキレイになります。

PURE KeepPer 3か月ごと施工 ピュアキーパー 5,600円~	CRYSTAL KeepPer 1年間ノーマンテ クリスタルキーパー 16,300円~	DIAMOND KeepPer 5年間耐久! ダイヤモンドキーパー 46,600円~
---	--	---

ENEOS桜岡SS(福陽ガス本社隣)にて受付中! TEL.0248-75-6171

お申込み・お問合せは、福陽ガスへ



秘められた栄養パワー

**アボカド食べて
活き活きキレイ!**

健康意識の高まりと共に、ますます人気の「アボカド」。濃厚でまったりとした果肉には栄養がたっぷり。その秘められたパワーに注目してみましょう。



健康づくりに!
・コレステロール
・生活習慣病
・肌の老化
・便秘



レモン汁(ビタミンC)をかけて食べると効果UP!

黒っぽいのが熟して食べごろ

高カロリーなので食べ過ぎには注意!
(1日1/2個が目安)

栄養たっぷりの「森のバター」

栄養豊富な脂肪分が果肉の約20%を占めるアボカド。そのため「森のバター」とも呼ばれています。キネスブックには「最も栄養価の高い果物」として認定されているんですよ。

アボカドの脂肪は体にいい

アボカドの脂肪分は、オレイン酸などのいわゆる不飽和脂肪酸。オリーブオイルの主成分と同じで、悪玉コレステロールを減らしたり、高血圧や動脈硬化予防の働きがあると言われています。

ほかにも栄養素がいろいろ

- アボカドの主な栄養素
 - ビタミンE：抗酸化作用・アンチエイジング
 - カリウム：利尿作用・むくみ防止
 - マグネシウム：体内酵素の働きを助ける
- さらに、ビタミンA・B群・C、ミ

キレイの味方「食べる美容液」

アボカドは別名「食べる美容液」とも。その高い抗酸化作用によって、肌の老化防止にも役立つと言われてます。食事に上手にとり入れることで、体の中も外もキレイになりそうですね。

朝食にアボカドトースト

- 1 食パンにマヨネーズを薄く塗り、スライスしたアボカドを並べる。
 - 2 マヨネーズ(大さじ1)・醤油(わさび(各少々))を混ぜてアボカドの上にかける。
 - 3 粉チーズを振りかけてオーブントースターで焼く。
- 忙しい朝におすすめ



いつも安心・安全に
ガスのミニ知識 39

お引越しに伴う
福陽ガスからのお願い

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。

☎0248(75)6171

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。

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。



みんなて



COOL CHOICE
宅配便は1回で受け取るう

現在、宅配便が再配達される割合は全体の約2割と言われてます。その再配達にかかる労働時間を換算すると年間なんと1:8億時間。トラックが排出する二酸化炭素(CO2)は約42万ト、これは山手線内の面積2.5倍の杉林が吸収するCO2量に相当するそうです。社会的にも環境的にも大きな損失ですね。

そこで「宅配便の再配達防止」のため、次のような取り組みが始まっています。

- 荷物を送る時
- 相手が受け取る日時を確認し、事前に伝える
- 荷物を受け取る時
- 確実に受け取れる時間帯を指定する
- 宅配事業所やコンビニでの受け取りを活用する



1回で受け取りませんか

●COOL CHOICEの「エコ」マークには、再配達発生による追加のCO2排出量を防止するための対策の取組方法が記載されています。

旬の素材でアイデア料理、本日も開店〜
フクちゃん食堂

旬の絹さやを主役に!
絹さやとエビの和風スパ

- 材料 (2人分)**
- 絹さや 200g
 - エビ 20尾
 - ニンタケ 1片
 - 赤唐辛子 1本
 - サラダ油 適量
 - 醤油和風だし 各大さじ1
 - 塩コショウ 各少々

作り方

- 1 絹さやは筋を取り、エビは殻をむいて背わたを取り、ます。
- 2 鍋のお湯で絹さやに軽く熱を通します。絹さやを取り出して、和風だしを入れスパゲティを茹でます。

- 3 フライパンにサラダ油、潰したニンタケ、エビの殻を入れ、弱火にかけます。香りが出たら、ニンタケを取り除き、エビと赤唐辛子を入れて炒めます。
- 4 ③に茹で汁(お玉2杯)と醤油を加えて煮詰め、よくかき混ぜてとろみが出たら、エビの殻を取り除きます。
- 5 スパゲティ、絹さや、④をかき混ぜ、塩コショウで味をととのえて出来上がり。



お待たせしました〜
絹さやは火の通し過ぎに気をつけて歯応えもお楽しみください。(フク)

福陽ガスの
リフォーム何でもご相談ください



マンションのバスルームを新しく快適に!

入進学、転勤のシーズンですね。この時期は、「アパート」などの改修工事も多いです。今回は、新しく入居される方のために浴室リフォームを行った須賀川市の「ファミリーマンションアムフルス」さんをご紹介します。



0.75坪のユニットバス



1.0坪のシステムバスにサイズアップ。広い浴槽で足をのぼしてゆったりできますよー!



オーナー様ご自身がショールームに見に行って選んだ都会的なシステムバスに大変身。センスが光っています!

ファミリーマンション アムフルス (須賀川市旭町89)

○内覧・入居ご希望の方はオーナーの齋藤様まで直接お問い合わせください。電話 090-8326-1945

現金会員募集中! 入会金完全無料! ガス引越価格
ENEOS 桜岡サービスステーション
須賀川市桜岡7番地
☎0248(75)6171

今年のお冬は、寒い日が続きましたね。でも長期間の家の庭には黄色い霜草が咲いています。春ですね!
リフォーム担当 佐久間(あ)です。
☎0248(75)6171
お見積無料