



## 特集 ふくふく流 散歩の楽しみ方

知っておきたい ガスのミニ知識

何があってもその場から離れない!

お役立ちレシピ フクちゃん食堂  
カツオのチャーハン

福陽ガスの リフォーム情報

福陽ガスで、こんな工事ができます!

### 【表紙の写真】歯と口の健康週間

毎年6月4日からの1週間、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が実施。虫歯予防など歯の健康管理について広く呼びかけます。

**なぜ歯磨きが必要なの?**  
歯垢(プラーク)を除去するためです。歯垢の中には細菌がいて、それが虫歯や歯周病の原因となります。歯垢は歯の表面にこびりつき、水に溶けにくいので歯磨きで落とさなければなりません。

**3つ歯磨きすればいい?**  
できれば毎食後と寝る前が理想です。食後の歯磨きは口臭予防にも有効です。また、就寝中は唾液の分泌が減って口の中に細菌が繁殖しやすくなるので、寝る前の歯磨きは特に念に行いましょう。

**正しい歯磨き、していますか?**  
大切だとわかっていても、ついおざなりになりがちな毎日の歯磨き。正しい歯磨きの基本を今一度見直して、これからの歯磨き習慣にお役立てください。

### 暮らしのたより

6月4日から「歯と口の健康週間」

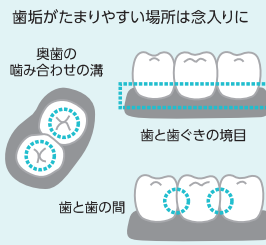
## 正しい歯磨き、していますか?

大切だとわかっていても、ついおざなりになりがちな毎日の歯磨き。正しい歯磨きの基本を今一度見直して、これからの歯磨き習慣にお役立てください。

**歯磨き嫌いなお子さんには...**  
歯磨きの時間が楽しくなる工夫をしてあげてみてはいかがでしょうか。好きなキャラクターの歯ブラシを選んだり、歯磨きにまつわる絵本を読み聞かせしたり、ポイントカードを作ったり、磨き1回ごとにハンコを押してあげるのもいいですね。

**歯磨き時間は何かくらい?**  
目標は3分以上。磨き残しがないよう、すみずみまで丁寧に磨きましょう。

**磨き方のポイント**  
歯ブラシは毛先が広がらない程度に軽くあて、1カ所に20回以上、小刻みに歯ブラシを動かしながら磨くのがポイントです。



### お便りひろば

**ア** ポカドの食べ頃です。ごく楽しみです。切った時にきれいな黄緑だった時「やったあー」と子供と喜んでます。  
須賀川市 W様

**季** 節に合わせた内容で、記事の分量がほど良く、隅から隅まで読み切ることができま。す。ためになる内容、楽しいミニ情報満載という感じです。  
須賀川市 W様

**季** 節に合わせた内容で、記事の分量がほど良く、隅から隅まで読み切ることができま。す。ためになる内容、楽しいミニ情報満載という感じです。  
須賀川市 W様

### スタッフ通信

星山 翔太 (ほしやま しょうた)  
平成4年1月28日生まれ(O型)  
平成29年9月入社

**担当の仕事**  
給油のほかタイヤ交換など、スタンプ業務全般を担当しています。

**心がけていること**  
お客様に「やさしく、笑顔」で挨拶することです。お見送りの時は「お気をつけて」とか「いってらっしゃいませ」など一言添えるよう心がけています。

**仕事のよこび**  
お客様から顔を覚えていただけること、そして自分の仕事に対して「ありがとう」と感謝の言葉をいただけることです。

**趣 味**  
よさこい、バレーボールです。どちらもサークルに入って活動しています。

**好きな食べ物**  
ごはん。家でも外食でも、白いごはんは絶対欠かせません!

**好きな言葉**  
切磋琢磨

### FUKU<sup>2</sup> パズル

ヨコのカギを解いていくと、タテの太字の中に、一つの単語が出来ます。それが「答え」です。

**ヒント** シトシト、ジメジメの季節が始まります。

**ヨコのカギ**

- ① 英語の聞き取り。昔はヒアリングとも。
- ② 子どもから大人へと変わる年頃です。
- ③ 日光、熱湯、アルコールなど、いろいろ。
- ④ これが立つと良いことがありそう。
- ⑤ お別れに大敵。これからの季節に急増。

抽選で正解者5名様に 素敵な賞品プレゼント!!

「三ハズル」に応募ください!  
正解者の中から抽選で5名様に素敵な賞品を差し上げます。〈答え〉住所氏名年齢 電話「FUKU」の感想  
応募締切 平成30年6月15日

「お便り」も募集して貰えます!  
もちろん「三ハズル」の答えを兼ねてもOK。ご感想をお送りください。

採用履歴に記念品贈呈!  
「三ハズル」前号の答え  
「スマタガワ(隅田川)」  
当選者は、有我勇様 永沼観瑛様 関根美智子様 橋沼操様 伏見信泰様(須賀川市)の5名の方です。おめでとうございました。

ご応募  
お便りは  
〒962-0821 須賀川市桜岡7 福陽ガス FUKUFUKU係まで  
FAX.0248(76)8581(担当・秋山)  
メール / info@fukuyogas.co.jp

### 省エネで環境にも家計にも優しいガス給湯器

快適なお風呂に! ecoジョーズ

オートタイプ

24号 Rinnai シンプルエコジョーズ  
高効率給湯+ふる(追焚付) RUF-K2455SAW+MBC120V

高効率 従来型の給湯熱効率約80% → 95%へ!

節約 従来型と比べガス使用量 → 約11%カット!

環境性 従来型と比べCO<sub>2</sub>排出量 → 約11%削減!

さらに下取りで 120,000円(税別)  
※工事費別途(標準工事費30,000円税別)

お申込み・お問合わせは、福陽ガスまで。  
この商品の販売・リースは、当社のガスをご使用のお客様に限らせていただきます。

リースもあります 月々1,600円(税別)×10年間  
※当社のガスをご使用の戸建て持ち家のお客様に限ります。

浴室リモコン 台所リモコン

お便りやご意見をどうぞください ● TEL.0248(75)6171 / FAX.0248(76)8581 / メール info@fukuyogas.co.jp 福陽ガス(担当・秋山)

福陽ガス株式会社

● 本店 / 須賀川市桜岡7番地 TEL.0248(75)6171 / FAX.0248(76)8581  
● 白河支店 / 白河市田中山1番地66 TEL.0248(23)4360 / FAX.0248(23)4535  
● 充 填 工 場 / 西白河郡矢吹町大池93番5号 TEL.0248(42)3630 / FAX.0248(42)3681  
● 白石橋岡給油所 / 須賀川市桜岡7番地 TEL.0248(75)6171  
【福陽ガスホームページアドレス】 URL:http://www.fukuyogas.co.jp

● 企画・制作 株式会社ケン企画プロジェクト

風薫る季節、さわやかに歩こう！

# ふくふく流 散歩の楽しみ方

手軽に気晴らしや健康増進ができて、さらには脳の活性化にも役立つ。そんな散歩の楽しみがもっと広がるアイデアをご紹介します！

## テーマを見つけて歩いてみよう

目的もなくぶらりと歩くのが散歩、とも言えますが、たまにはテーマを見つけて歩いてみませんか？ テーマごとに時間やコースを変えることで、今までにない新しい発見や素敵な出会いがあるかもしれませんよ。

### 昔の通学路をたどる

かつて通っていた学校まで、当時の通学路を歩いてみる。昔と変わらぬ風景に、懐かしい青春の1ページがよみがえり、胸がキーンとしちゃうかも。

### カフェをめぐる

最近はおしゃれなカフェが増えました。お目当てのカフェを決めたら、お茶やランチを兼ねて、その店まで歩いてみるのもいいですね。

### 写真を撮る

今ときはスマホや携帯電話で散歩の途中で写真が撮れますよね。散歩の途中で見つけた風景や季節の草花など撮影してSNSにアップしてみても？

被写体に近づいて撮るとインスタ映え！



### 散歩のいいね ① 運動効果

手軽に筋力・体力アップが可能。より運動効果を上げたい方は、坂道や階段を積極的に歩くと良いそうです。

### 散歩のいいね ② 気持ちが前向きに

「幸せホルモン」と言われるセトロニンという脳内物質がより多く分泌され、前向きな気持ちが高まるそうです。

### 散歩のいいね ③ ぐっすり眠れる

適度な疲労感が得られ、また交感神経と副交感神経のバランスが整うことで、安眠が期待できるそうです。



おすすめ 須賀川まちなか歩き ぶらり坂道馬の背の街

須賀川は「馬の背」と呼ばれるほど坂の多い街。その特徴を活かして、旧市街地では、さまざまな坂道めぐる「まちなか歩き」が楽しめます。古い商家や寺社が数多く、須賀川の歴史に触れるコースもたくさん。案内マップ片手にぜひ出かけてみてください。

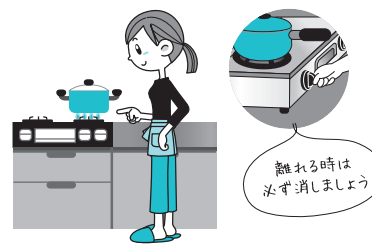
## いつも安心・安全に ガスの三ニ知識 40

### 何があってもその場から離れない！

ガスコンロで調理している際には、風やふきこぼれで火が消えたり、揚げ油に火が着くこともあり、目を離すと大変危険です。

火を使っている時は「何があっても、その場から離れない」ことを常に心がけてください。

もし電話や来客などでやむを得ずその場を離れなければならない場合は、確実に火を消し、安全を確認してから離れるようにしましょう。



### 福陽ガスのリフォームでもご相談ください



## リフォーム何でもご相談ください

vol.69

こんにちは！リフォーム担当・佐久間です。今回は、当社のリフォーム部門がどんな工事を行っているかお伝えします。

### 水廻りの工事

福陽ガスは、須賀川市、鏡石町、矢吹町、玉川村の上下水道工事指定業者になっています。上下水道工事に必要な測量や配管図面の作成はもちろんのこと、役所への書類提出、工事の実施と管理、検査立ち合い、完成後の竣工図面作成などすべて承ります。

### お住まいの工事

お住まいや店舗等のリフォームもすべてお任せください。

- 便器交換
- サッシ交換
- 和室から洋室への改装
- システムキッチン工事
- システムバス工事
- 外壁塗装
- 内装工事
- 外構工事 などなど

お声を掛けていただければ、無料でお見積もりに伺います！！

## フクちゃん食堂 旬の素材でアイデア料理が



### 旬のカツオで作るごはんものカツオのチャーハン

### 材料 (2人分)

- カツオの刺身……………100g
- ごはん……………2膳分
- セロリ……………1本
- サラダ油……………大さじ1
- ニンニク……………1片
- 醤油・みりん……………各小さじ1
- ミョウガ……………1個
- 塩・コショウ……………各少々

### 作り方

〈下準備:材料を切る〉

カツオは1cm角に。セロリ(筋を取る)とミョウガは薄切りに。セロリの葉とニンニクはみじん切りに。

- ①フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、香りが出たらカツオを炒めます。
- ②セロリと葉を加えてさらに炒め、醤油とみりんを入れます。
- ③ごはんを加えてよく炒め、塩・コショウで味をととのえて出来上がり。ミョウガを散らしてどうぞ。

香味野菜が活きる和風チャーハン。カツオの臭みが苦手という方にもおすすめです！

### 最近の工事例

畳から

フローリングに

和室の押入れを

クローゼットに変更

今年の春は、桜を求めて毎週いろんな所へ花見に行きました。やっぱり桜は美しいですね。心が和みます。(来年はどこに花見に行こうか今から考えている…歳のせいですかねー)(二)リフォーム担当 佐久間(〃)vでした。

ご相談 見積 **無料**

☎0248(75)6171