



要注意  
シーズン  
到来!

# インフルエンザの 知っておきたい基礎知識

インフルエンザの流行が始まる季節です。今年は福島県でも秋口から散発的な流行がみられており、早めの対策が重要です。

## 特徴的な症状は?

	風邪	インフルエンザ
症状	発熱、くしゃみ、鼻水、せき、のどの痛みなど	38℃以上の急な発熱、全身の倦怠感・関節痛、風邪と同様の症状
流行時期	一年中	12月～3月 (1～2月がピーク)

● **接触感染**  
①感染者がくしゃみやせきを手で押さえる②その手で触れた物にウイルスが付く③別の人がその物に触れてウイルスが手につく④その手で口や鼻の粘膜を触って感染

## 予防のためにする①②

● **予防接種**  
13歳以上は原則1回、13歳未満は2回。  
● **手洗い**  
ウイルスは石けんに弱いですが、またアルコールで手を消毒するのも有効。

● **加湿**  
空気が乾燥すると粘膜の機能が低下して感染しやすくなります。  
● **人混みを避ける**  
流行時期は人混みや繁華街にできるだけ行かないようにしましょう。

## 「かかったかな」と思ったら

● **医療機関(内科・小児科)を受診する**  
38℃以上の急な発熱、全身の倦怠感などが出たら早めに受診を。

こんな時は直ちに病院へ  
・けいれん  
・呼びかけに応じない  
・呼吸困難  
・顔色が青白い  
・嘔吐や下痢が続く  
・症状が長引く など

● **安静にして水分を補給する**  
処方薬を正しく服用し、十分な休養をとること。高熱による脱水症状を防ぐ意味でも水分補給はしっかりと。



## ガスで快適暖房生活 はじめませんか?



Rinnai 大好評  
ガスファンヒーター  
SRC-365E 床温11畳  
特価 **19,800円** (税別)

## 安心の「暖房料金プラン」※2

基本料金 **1,500円** (税別)  
従量料金 **0～5㎡ 490円/㎡** (税別) **5.1㎡～ 350円/㎡** (税別)

ガスファンヒーターを設置して頂くとき、  
冬季間(2019年11月～2020年3月まで)上記料金になります。

暖房料金プランを使うと...  
石油に比べ1日たった**48円**(※3)の差で  
快適なガス暖房が使えます。

使用量が増えなくても安心の価格設定!

給湯 上記期間中は を使っても

コンロ を使っても

この価格がとってもお得です!!

※2 暖房料金プランは戸建て持ち家のお客様が対象となります。  
※3 既設条件・補助熱源、1日1時間、立ち上げ2回、設定温度2段階、初期温度5度(リンナイ設置)、基本料金、コンロ等の5㎡までのガス料金を除き、実際に燃やす燃料費(石油36.15L/月3,615円/月・ガス13.2㎡/月5,082円/月)となる計算です。使い方によって実際の使用量とは異なります。

お申込み・お問合せは、福陽ガスへお気軽にどうぞ!!

## フクちゃん食堂 開店



家族で作ろう♪  
サンタの  
パンケーキ

- 材料 (3～4枚分)
- ホットケーキミックス (市販) ... 200ml
  - ホットケーキミックス (市販) ... 150g
  - 卵 ... 1個
  - 牛乳 ... 100ml
  - 生クリーム(市販) ... 200ml
  - 砂糖 ... 15g
  - いちご ... 1パック
  - チョコペン ... 1本

## 作り方

- 生クリームと砂糖を泡立て器で角がピンと立つまで混ぜて、ホイップクリームを作ります。
- いちごはヘタを取り、縦半分に切ります。
- 卵と牛乳をよく混ぜてから、ホットケーキミックスを加えて軽く混ぜます。
- フライパンで③を焼きパンケーキを作ります。
- パンケーキに、いちご(赤い帽子)、ホイップクリーム(ひげや眉毛)、チョコペン(目や口)でサンタの顔を作って出来上がり。

生クリームを混ぜる時はボウルの底を氷水に当てて冷やしましょう。またホットケーキミックスの箱や袋には、生地作り・焼き方のコツが書いてあるので、ぜひご参考に。(フク)

## 福陽ガスの



## 私、佐久間が20年愛したMYキッチン

こんにちは！リフォーム担当の佐久間です。前号でもお伝えしましたが、現在、私、佐久間の自宅のキッチンを絶賛リフォーム中！そこで今回は、長年使ってきた愛する我が家のキッチンをご紹介します。20年前、考えに考え、悩みに悩んで作った自信作です。



L型(2700×1650mm)で、食器洗い乾燥機付です。

現在進行中の工事では、床のフローリングの張替えと、壁・天井の内装をリフォーム。今ついでにカウンターは、後ろの壁に取り付けて再利用する予定です。足元ヒーターは取付不可なので、今度はガスコンロを付けてガスファンヒーターを入れたらと思います。

カウンターは、天板と同じオーツストーンのものを頼みましたが、取柄がイメージに合う物が無かったので大工さんに作ってもらおうかと思いました。長さを今より短くして、その隣に小さいテーブルを置いて少しのおかずでご飯を食べようと思います。出来上がるのが今から楽しみです。わくわく。



ビルトインのガスオーブンレンジ。すごく重宝しています。炊飯器も、もちろんガスです。ビルトインコンロは、リンナイのデリシアです。そして足元には、温風ヒーターも入っています(これも重宝していました。)



カウンター収納を取り付けて「L」の字型にしています。

前号では、大感謝祭に新しくする我が家のシステムキッチンをご紹介しますと案内しましたが、構造や材質の事情で展示できませんでした(残念)。新年号では、リノベーションのキッチンを皆様にお見せいたします。ごお楽しみに！

無料  
お相談お見積  
0202487561