



特集 家の中の熱中症

知っておきたい ガスのミニ知識
 中古品を使う時は気をつけて!

お役立ちレシピ フクちゃん食堂
 揚げ豚のわさび醤油和え

省エネ節約術
 食器洗い(手洗い)編

[表紙の写真]

太陽のようなヒマワリ。見ているだけで元気になれる気がします。なおヒマワリと言えど切り花は暑さに弱いそうです。飾る時は涼しい部屋にどうぞ。



お便りひろば

フ クちゃん食堂、毎回来しみにしています。かんたんで作りやすいです。いつも作っています。切り取って参考にしています。もう何十枚もたまりました。

泉崎村 丁様

今 年も夏野菜の植え時が来ました。昨年はトマト失敗、スイカは豊作で大玉黒スイカ5kg以上が8個、小玉スイカは10個以上。ご近所に差し上げ喜ばれました。

須賀川市 S様

ク ありがとうございます! フクちゃん食堂のテーマは、旬の素材や身近な食材で簡単に作れる献立を紹介すること。いつもお家で作っていたらいいなとは、感謝感激です! 今号のメニューもぜひお試しください。

す ごーい! そんなにスイカが豊作だったとは、きつとS様の腕が良かったんですね。今年はどうな夏野菜を育てていらっしゃるのでしょうか。たくさん実って、またご近所におすそ分けできるといいですね。

スタッフ通信

Staff communication *****

担当の仕事
 ガスボンベの配送です。須賀川、矢吹、泉崎、石川を中心に、毎日25~30軒のお客様宅に伺っています。

心がけていること
 一つひとつの仕事を「丁寧に、正確に」やることです。また、配送業務は車の運転も必要なので、普段はもとより冬場の雪道などではより一層の安全運転を心がけています。

仕事のよろこび
 お客様のお宅に伺って「ありがとう」と感謝の言葉をいただく嬉しくなって、やりがいを感じます。

趣味
 中学生の頃から続けている野球です。今は草野球チームの監督兼選手で頑張っています。あと、星空写真も好きで、星の村天文台や浄土平などに撮影に出かけてます。

これからの目標
 配管工事や設備関係の業務もできるよう、資格を取りたいです。個人的には昨年結婚したのですが、コロナ禍で新婚旅行に行けなかったのが、これからぜひ実現したいです!

矢吹充填工場 蔭山 英樹 (かげやまひでき)

FUKU2 パズル

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 夏は枝豆とコレさえあれば...

ヨコのカギ
 ①「婚約者」を昔はこう呼びました
 ②スイートポテトの原料です
 ③北野武が世に出た漫オコンビ
 ④コーン、じゃがいも、かぼちゃ...
 ⑤マンション等で一部屋だけのこと

抽選で正解者5名様に 素敵な賞品プレゼント!!

「ミニバスル」にご応募ください!

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(〒)×(市)×(区)の感想

応募締切/令和5年8月15日

お便りも募集しています!

もちろんミニバスルの答えを兼ねてもOK。どしどしお送りください。

「採用者に記念品贈呈」

「ミニバスル前号の答え」

「ナツミカン(夏みかん)」

当選者は相楽様 吉田様 小山様(須賀川市)、小林様 玉川村(遠藤様(郡山市)の5名の方です。おめでとうございます。

〒962-0821 須賀川市桜岡7 福陽ガス FUKUFUKU係まで FAX.0248(76)8581 (担当・田母神)でも受け付けています。メール/info@fukuyogas.co.jp

※お送りいただいた個人情報はプレゼントの発送にのみ使用いたします。

Rinnai ガス衣類乾燥機 乾太くん

家事の短縮に! 仕上がりがふっくら心地いい!

充実の機能を搭載

- 消臭運転: タバコや焼肉など、衣類についた気になるニオイをガスの温風で除去。スーツなどの消臭にも便利!
- 前扉フィルター: 糸くずフィルターが前扉にあるため、汚れ具合が確認しやすく、お手入れも簡単!
- 静音ドラム: 静電低減機能
- 標準コース: エココース: 厚物コース: デリケートコース
- シーツ/毛布コース: ドラム除菌運転: タイマー運転 5~90分: 残時間デジタル表示

限定2台 本体価格182,490円(税込)の品 特別価格 132,000円(税込) ※取付工事費、オプション品は別途申し受けます。

お申込み・お問合せは、福陽ガスまでお気軽にどうぞ!

お便りやご意見をお寄せください © TEL.0248(75)6171 / FAX.0248(76)8581 / メール info@fukuyogas.co.jp 福陽ガス(担当:田母神)

福陽ガス株式会社

■本社/須賀川市桜岡7番地 TEL.0248(75)6171・FAX.0248(76)8581
 ■郡山支店/郡山市桑野二丁目16-6 TEL.024(955)6071・FAX.024(955)6075
 ■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
 【福陽ガスホームページアドレス】 URL:http://www.fukuyogas.co.jp

暮らしのたより 色とりどりの豆知識 夏の花 トリビア

暑い日差しの中でもたくましく咲く夏の花たち。私たちが暑さに負けないで元気に夏を楽しみたいですね。

＊朝顔 (アサガオ)
 花言葉「愛情」
 アサガオはなぜ早朝に咲くのか? それはアサガオには、日没から約10時間後に花が咲くという習性があるから。たとえば福島県の7月の日没時刻は午後7時頃。よって開花するのは翌朝5時頃。晩夏の9月ともなれば日没が早まる分、開花時刻も早くなり、夜明け前に花が咲くこととなります。

＊向日葵 (ヒマワリ)
 花言葉「あなたを見つめる」
 太陽の光を浴びてぐんぐんと背を伸ばすヒマワリ。人間がすっぽり隠れるほど高く生長するものも珍しくはありません。世界一ノッポな記録は、なんと9.17m!(2015年ギネス世界記録)ドイツの園芸家が育てたヒマワリで、その高さはマンション3~4階にも相当します。

＊睡蓮 (スイレン)
 花言葉「清純な心」
 水面に可憐な花を咲かせるスイレン。切れ込みが入った大きな葉も特徴的で、モノ絵の絵画でも有名ですね。よく混同されがちな蓮(ハス)は、水面から茎が伸び高い位置で花が咲くのに対し、スイレンは水面に浮かぶように開花します。矢吹町の大池公園でも鑑賞できますよ。

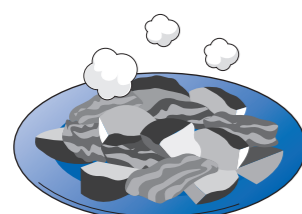
＊サルビア
 花言葉「知恵」
 サルビアは須賀川とゆかりが深い花。59年前の東京五輪の時は、花の形が聖火トーチに似ているからと、旧須賀の生徒らがサルビアを手に聖火リレーを応援したそうです。一昨年の東京五輪の際も大勢の市民や高校生によって「サルビアの道」が作られ、聖火リレーを盛り上げました。

＊ダリア
 花言葉「優雅」
 和名は「天竺牡丹」。江戸時代、オランダから日本に伝わり、牡丹に似ていることから名付けられました。なるほど花びらが幾重にも重なる「ゴージャス感」は牡丹っぽいような...。ちなみに「天竺」とは本来は「インド」の意味ですが、昔は海外渡来のもので全般を「天竺○○」と呼び珍重したそうです。

旬の素材でアイデア料理

フクちゃん食堂

開店



ごはんと一緒に
モリモリ食べたい!
**揚げ豚の
わさび醤油和え**

材料 (2人分)

- 豚ロース肉(薄切り)・・・200g タレ
- なす・・・・・・・・・・・・・・ 2本
- 片栗粉・塩・コショウ・揚げ油・・・・・・・・各適量
- わさび・・・・・・・・・・・・適量
- 醤油・みりん・・・各大さじ2
- 酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウをして全体に片栗粉をまぶします。
- ② なすは乱切りにします。
- ③ ボウルにタレの材料を入れ、よく混ぜ合わせておきます。
- ④ 豚肉となすを油で揚げます。
- ⑤ 熱したフライパンに揚げた豚肉となすを入れ、③のタレを加えて全体にからめるように軽く炒めて出来上がり。

ビタミンB群が豊富な豚肉は疲労回復&夏バテ予防にもおすすめ。わさびの量はお好みで加減して。辛味がピリッと効いて、ごはんが進み美味しさです!(フク)

いつも安心・安全に

ガスのミニ知識 69

中古品を使う時は気をつけて!

中古のガス器具の事故が増えています。リサイクル店やフリーマーケットなどで購入または譲り受けたりした際は、下記の点にご注意ください。

1 ガス種を確認する

ガス器具はLPガス用と都市ガス用があります。



2 使用前に点検を受ける

メーカー等の点検を受け、部品や機能の劣化・故障がないかをチェック。また、リコール対象になっていないかも確認を。
https://www.meti.go.jp/product_safety/recall/index.html
(経済産業省 製品安全ガイドリコール情報)

3 設置はガス販売店か専門の工事に依頼する

ガス器具の設置は法令でガス管接続方法が定められています。

4 PSマークを確認する

PSマークの表示がないガス器具は法律で売買が禁止されています。



PSマークの表示例

※参考：一般社団法人日本ガス石油機器工業会および全国LPガス協会HP



今年の夏も気をつけて!

家の中の熱中症

真夏の炎天下で起こるイメージが強い熱中症ですが、実際は室内で起こるケースも多く、総務省消防庁によれば、昨年、熱中症の発生場所で最も多かったのが「住居(敷地内全ての場所を含む)」でした*。家の中でも決して油断せず、十分な対策をとりたいですね。

*総務省消防庁「令和4年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」による

対策の基本は涼しい環境づくり

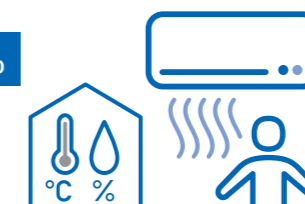
熱中症を引き起こす一番の環境要因として、気温と湿度の高さがあります。家の中ではエアコンを使用し、常に適切な温度と湿度を保つことが大切です。

適切な室内環境の目安

室温 **28℃** 湿度 **50~60%**

温度計・湿度計を置いてこまめに確認を。

⚠ 室温28℃以上、湿度70%以上で熱中症の可能性が高くなります。



熱中症の症状チェック

次のような症状が出たら、熱中症の可能性あり!

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



家の中で特に気をつけたいこと

冷房なしの掃除

冷房がない部屋や狭くて湿気がこもりがちな場所は要注意。トイレ、洗面所、お風呂、物置などを掃除する時は、窓や扉を開け放って風通しをよくしましょう。



高齢者の水分補給

高齢者は感覚が弱いため、体内の水分不足に気づかないことがあるようです。のどが乾いていなくても、こまめに水分を摂る習慣を心がけてください。



寝ている間の熱中症

ズバリ、就寝中でも熱中症になります。寝る時はエアコンを消すという方も多いようですが、夜は外気温が下がっても、建物は昼間の暑さの影響で熱がなかなか抜けません。寝ている間もエアコンを活用して室内環境を快適に。

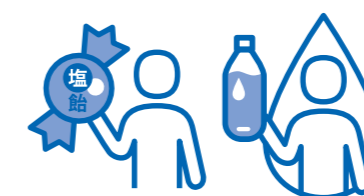


水分と塩分の補給を

脱水症状も熱中症の原因の一つ。のどが渇いた時点で、すでに体内の脱水が始まっているともいわれます。こまめに水分を摂り、同時に汗で失われがちな塩分も適度に補給することが大事。水や麦茶に塩をひとつまみ入れて飲むといいですよ。

水分・塩分補給におすすめ

- スポーツドリンク・経口補水液
- 塩分入りタブレット・塩あめ
- ゼリー飲料
- 梅干し



⚠ お茶・コーヒー等のカフェイン飲料は利尿作用があり、たくさん飲むと逆に体内の水分を排出してしまいますので注意。

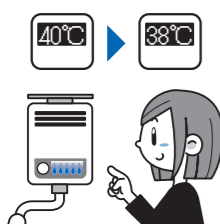
もしや熱中症!? そんな時の応急処置

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼ぶ
- 涼しい場所へ移動
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
- 塩分や水分を補給(ただし、おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり飲ませない)

熱中症は老若男女だれにでも起こり得ます。日頃からしっかり対策して予防しましょう!

※参考：厚生労働省「熱中症予防のために」、一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」

お湯の温度を低くすれば、その分のガスの使用量は少なくなります。ましてや今ごろの暑い時期なら、水で洗えばガス代はかかりません。また冬場でも食器を洗う時は設定温度を少し下げると、省エネにつながります。



お湯の温度設定は低温に

お湯の温度を40℃から38℃に下げると

年間 **ガス代**
約 **1,430円**節約!※2

[65Lの水道水(水温20℃)を使い、2回/日手洗いした場合(使用期間:冷房期間を除く253日)]

使うお湯の量に気をつけて

食器洗いで使う湯量は、食洗機と手洗いとは、一般に食洗機の方が少なく済むと言われています。ただ手洗いの場合も次のような工夫で、お湯の量、ひいてはガスの消費量も節約が可能。ぜひお試しを。

- 最初に水に浸け置きしてから洗う
- 油污は事前に拭き取る
- お湯を出しっぱなしにしない

お湯の使用量(ガス+水道)を10%削減すると

年間 **ガス代+水道代**
約 **2,140円**節約!※1

[給湯器温度40℃、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用せず手洗いした場合]
※年間ガス使用量81.62㎡、年間水道使用量47.45㎡で算出

ちょっとした心がけで、なくそう、資源と家計のムダ遣い!

省エネ節約術



(手洗い)編
食器洗い

※掲載の節約金額は参考出典元によるもので地域・時期・事業者・環境等により異なります。あらかじめご了承ください。
◎参考出典 / ※1 東京都「家庭の省エネハンドブック」※2 経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」