



あけましておめでとございます

本年もご愛読の程よろしくお願ひいたします



特集 +10で延ばそう、健康寿命

- ガスのミニ知識
低温やけどにご注意を
お役立ちレシピ
フクちゃん食堂
たらのみぞれ汁
リフォーム情報
集合住宅の階段リフォーム

[表紙の写真]巳年の年は、み(実)になぞらえて、何かが結実するとも言われているとか。目標や願い事が叶い、実り多き一年になりますように。

巳(み)の年
十二支のへびを意味する「巳」。似ている字に「巳」が一つ一見紛らわしいかも!?
【巳】読み方(音)シジ(訓)み
【巳】読み方(音)コ、キ(訓)おのれ、つちのこ
【巳】読み方(音)イ(訓)すで(に)、や(む)、のみ

2025年の干支は「巳」
干支とは、植物の成長を10段階で示した十干(甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸)と、その年を12の動物になぞらえた十二支(子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥)を組み合わせたもので、全部で60通り。2025年は「巳」と「巳」の組み合わせで「巳巳」となります。



暮らしのたより

2025年の主役はへび「巳年」のミニ雑学

新しい一年のスタート。巳年の2025年に大きな期待をこめて「巳年雑学」をお届けします!



変化を進化に

巳年は社会が大きく動く出来事が目立ちます。古くは大化の改新(645年)、壇ノ浦の戦い(1185年)、近年では、昭和から平成へ(1989年)、小泉内閣発足(2001年)、アベノミクス始動(2013年)など。さて2025年は?へびのごとく古い皮を脱ぎ捨てて変わっていくのだとしたら、どんな良い方向へ世の中が進化する—そんな一年になるといいですね。



巳年は金運アップ!?
脱皮をくり返して成長するへび。「再生と繁栄」の象徴として金運にもご利益があると言われています。また、財運の神でもある弁財天(弁天様)のお使いが白蛇であることから、巳年はお金まわりが良くなることも。2025年の金運、期待しちゃいましょう!

この3文字の違いを覚えるには...
巳は上に「巳」下に「巳」
巳に「巳」む巳 半ばなりけり

お便りひろば

冬の外出時の防寒対策(前号掲載)について、肌着の素材選び、それからカイロで温める場所など知ってほしいので意外と知らないものです。大変参考になりました。
白河市 S様

お便り大募集!

暮らしの中のエピソード、本紙のご感想、福陽ガスへのご意見などお気軽にお寄せください。ミニパズルの答えと共に書き添えていただいてもOKです!

メールでも受付中 info@fukuyogas.co.jp

紙面で紹介させていただいた方には記念品をお贈りします。

どうぞ対策をしっかりしてお過ごしください。

あけましておめでとございます
旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。輝かしい新年が幕を開けました。今年は大谷選手を擁するドジャースのメジャーリーグ開幕戦が東京ドームで行なわれるほか、大阪・関西万博や世界陸上東京大会など大きなイベントもあり、楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。二〇二五年は明るい話題で日本中が賑わう、そんな一年になるといいですね。
福陽ガスでは本年もガス、電気、住まい、カーライフなど幅広いサービスをお届けしながら、皆様の暮らしのお役に立てるよう努めてまいります。
皆様ますますのご多幸をお祈りいたしますと共に、本年も変わらぬご愛顧の程よろしくお願ひ申し上げます。
令和七年一月
福陽ガス株式会社
代表取締役 吉田陽一
社員一同

FUKU2 ミニパズル
3千円分のQUOカード
5名様にプレゼント!
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 今年も楽しみ、大谷選手!!
ヨコのカギ
① 福島県の3地方、須賀川市があるのは?
② 牛を放し飼いで育てる場所です
③ オムレツにかけるとトマト味の調味料
④ スパ「乳母車」のこと
⑤ 氷のコースを滑走するそり競技

ミニパズ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。
応募締切/令和7年2月15日
お便りも募集しています!
もちろんならミニパズ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!】
【ミニパズル前号の答え】
【正解者】津田梅子
当選者は高野様(白河市)、藤崎様(青森県)、安藤様(八木様)、須賀川市の5名の方です。おめでとうございましょ。

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・田母神)でも受け付けています。
メール/info@fukuyogas.co.jp

福陽ガスのおすすめ
この冬もポカポカ快適!
急速暖房
スポット暖房
ゆとりのパワー
Rinnai ガスファンヒーター
22,000円
さらに レンタルならお得!
6年 レンタル契約 [6回払い]
年間 3,300円
お申込み・お問合せは、福陽ガスまでお気軽にどうぞ!

お便りやご意見をどうぞお寄せください
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

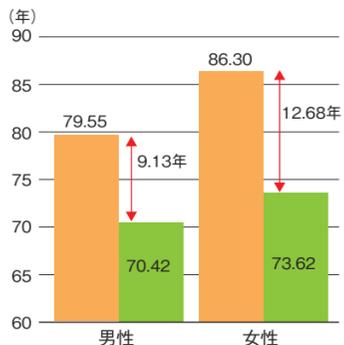


体を動かして2025年を健康に！  
**延ばそう、健康寿命**

体を動かせば、体力がついて気分も爽快！  
 今年は積極的に動いて心身共に元氣ハツラツで行きましょう！

**10分多く体を動かすと…**  
 健康寿命を延ばす方法として注目されているのが「+10プラス・テン」。健康づくりのため今より10分多く体を動かしましょうという取り組みです。厚生労働省によれば、その効果は、死亡・生活習慣病・がんのリスクが3〜4%減。さらに1日10分の身体活動でロコモ※や認知症のリスクも8・8%減という研究結果もあるそうです。  
 ※ロコモ(ロコモティブシンドローム)は、筋肉や骨、関節などの障害で、立つ・歩く機能が低下する状態

**健康寿命とは**  
 健康上の制限がなく日常生活を送ることができる年を「健康寿命」といいます。日本人の平均寿命は世界トップクラスですが、健康寿命も延ばして、介護等に頼らない自立した生活を送りたいですね。



■平均寿命 ■健康寿命  
 ←平均寿命と健康寿命の差  
 厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」

**■1日に体を動かす目標時間**

18歳～64歳 1日**60分**  
 65歳以上 1日**40分**

**フクちゃん食堂** 開店

やさしく沁みる和風スープ  
**たらのみぞれ汁**

**材料 (2人分)**

- たら…………… 2切れ
- 大根…………… 100g
- 白菜…………… 1枚
- ニラ…………… 1/4束
- しいたけ…………… 2枚
- 片栗粉…………… 少々
- だし汁…………… 400ml
- 醤油…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4

**作り方**

- ① たらは食べやすい大きさに切り、塩(分量外)を軽くふって約10分おきます。
- ② 大根はおろし、白菜・ニラはざく切り、しいたけは薄切りにします。
- ③ たらは表面の水分を拭き取り、片栗粉をまぶします。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、③のたらを入れて中火で約2分煮ます。
- ⑤ 白菜、ニラ、しいたけを加え、火が通ったら、醤油・塩で味付けし、最後に大根おろしを加えて出来上がり。

お好みで柚子こしょうを加えると、より風味がアップ! 体が温まり、消化にもよい冬におすすめの一品です。(フク)

いつも安心・安全に  
**ガスのミニ知識 78**

**低温やけどにご注意を**

暖房の程よい温風はとても心地いいものですよね。でも、体温より少し高いくらいの温風を身体と同じ場所にあて続けると、「低温やけど」になる恐れがあります。低温やけどは、肌表面の自覚症状が少なく気づきにくいのですが、実は皮膚の深いところで損傷が起っており、場合によっては重症化することもあります…。ファンヒーターやストーブの近くで、うたた寝などしないよう、どうぞご注意ください。

※参考・出典：一般財団法人 日本ガス石油機器工業会「ガス燃焼機器に関するQ&A」

リフォーム担当 大竹の **住まいのリフォーム おまかせください!** vol.4

**集合住宅の階段リフォーム**

あけましておめでとございます。リフォーム部門担当の大竹です。本年も当社のリフォーム情報をたくさんお届けしていきますので、どうぞよろしくお願ひします!

須賀川市で集合住宅をお持ちの皆様より「階段がこのままだと危険なのでどうにかしてほしい」とのご依頼をいただきました。調査すると、経年劣化により手すりの根元が朽ち始めている状態でした。

鉄工業者さんの協力のもと改修工事がスタート。最初に3Dスキャンのカメラで現場を撮影して図面を作成しました。

手すり本体の作り替えから現地での溶接、風雨除けの合板貼り、さらに仕上げの塗装まで職人さんたちが活躍。皆様からは「安全が保たれて、とてもきれいに、安く対応してもらってありがたい」とのお言葉もいただきました。

施工前 施工中 施工後

リフォームご相談ください お見積り無料 TEL 0248(75)6171

◎鉄製建具・設備等の補修・加工も幅広ガスへお気軽にご相談ください!

▲3Dスキャンによる図面

**日常生活の動きでOK**

体を動かすといっても、本格的なスポーツである必要はありません。たとえば歩いて買い物に行く、掃除や庭仕事をする、デスクワークの人は机の下で足を動かしてみよう…。日常生活の中でできる動きでOKです。それを今より10分多くやることを心がけてみましょう!

庭仕事 階段の昇り降り 座ったまま足を動かす

**《健康のための身体活動チェック》**

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

- 運動習慣\*がある
  - No → 同世代の同性と比較して歩くスピードが速い
    - No → まずは、いつ、どこで「+10」できるかを考えてみませんか?
    - Yes → 無理なくできそうな「+10」を始めるなら今!
  - Yes → すでに目標は達成! 「+10」でよりアクティブに!
- 運動習慣\*がない
  - No → 同世代の同性と比較して歩くスピードが速い
    - No → すでに目標は達成! 「+10」でよりアクティブに!
    - Yes → 素晴らしいです! 体を動かす仲間を増やしてください!

\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

◎安全のために、体を動かす時間は少しずつ増やし、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。