



特集 夏のシャワー浴 快適術

知っておきたい ガスのミニ知識
ガス器具「劣化」のサイン

お役立ちレシピ フクちゃん食堂
ニンニクの芽と豚肉のスタミナ炒め

リフォーム情報
古い物置小屋を解体撤去

【表紙の写真】

お出かけの時はペットボトルや水筒の携帯を。
水分補給はこまめに、この夏も元気いっぱいで行きましょう♪



1日に飲む水の量
例えば体重50kgの人の場合、食事以外で1日に飲み物で補給する水分は最低1000ml（1L）、と

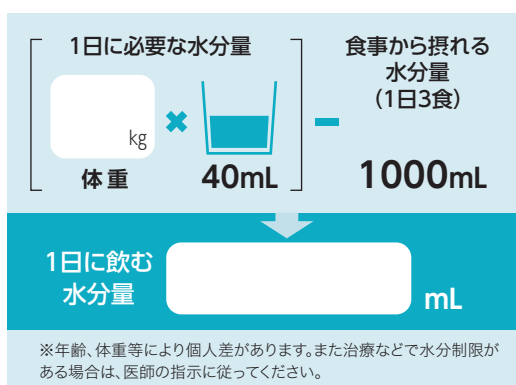
水分不足のサイン
●のどが渇く
のどの渇きを感じる時は、すでに脱水が始まっています。
●トイレの回数が少なくなる
日中に3時間以上、尿意がない場合は水分不足の可能性も…。
●尿の色が濃い
脱水状態になると尿の色が濃い黄色になります。

暮らしのたより
暮らしたより
汗っかきの夏こそ要注意！
脱水症に気をつけよう！
脱水症とは、体内の水分が不足している状態のこと。体調不良の要因にもなるので、こまめな水分補給を心がけて！

夏は特に要注意
人の体の約6割は水分。そのわずかに2%を失うだけでめまいや吐き気が現れ、10%を失うとけいれんや循環不全、20%で命の危険性が…。夏は汗をたくさんかきやすく、それだけ体内の水分が不足しがちです。十分に注意しましょう。



何を飲めばいい？



水分補給のタイミング

一気にまとめて飲むのではなく、コップ1杯程度（約200ml）を2時間おきくらいに飲むようにするとよいそうです。



お便りひろば

食 食べ物で花粉症対策（前号掲載）で、ヨーグルトは知っていましたが、チヨコレトも良いとは初めて知りました。花粉症の薬は飲んでいますが、おすすめの食べ物も積極的に取り入れていこうと思いました。
須賀川市 A様

18 年使った石油給湯器を取り替えました。最新の機能で日々快適なバスタイムを過ごしています。ありがとうございました。
須賀川市 K様

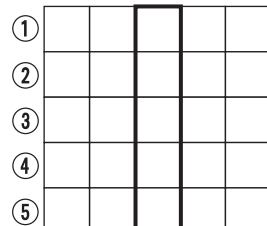
FUKU² パズル

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

ヒント 強い陽射しからガードします

ヨコのカギ

- ① ルイ14世がパリに建てた宮殿
- ② 自動車が曲がる時に点滅するもの
- ③ 東北楽天ゴールデン○○○○○
- ④ ケチャップご飯を卵焼きで包んだ
- ⑤ コレを炭酸水で割るとハイボールに



抽選で正解者5名様に 素敵な賞品プレゼント!!

スタッフ通信

本社・総務部 北畠 真美 (きたはたけまみ)



今年の秋で入社丸3年。丁寧な仕事ぶりで社内の信頼も厚く、やさしい笑顔とおだやかな人柄には、周りのみんなもほっこり♪

担当の仕事

給油の売り上げ集計や請求書の発行など、スタンド業務の事務をメインに担当しています。

日々の仕事で心がけていること

「確認」をきちんとすることです。担当のスタンド業務はもちろん、ガスや電気の業務でも覚えることがたくさんあり、一つひとつ「確認」をおろそかにしないよう気をつけています。

これからの目標

もっと知識を増やし、経験も積んで、社内でもお客様からも頼りにしてもらえる存在になりたいです。個人的には、年明けに立てた目標「月に1冊は本を読む」を実践中です！

仕事のよこび

お客様とのふれあいです。たとえば最初は挨拶だけだったお客様とお会いするごとにいろいろお話しできるようになると、人と人とのつながりを感じられてうれしいです。

趣味

2匹の飼ひ猫と過ごすこと。休みの日は、猫と一緒にソファに座り、映画を観てすごんでいます。

「ミハ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。〈答え〉住所氏名年齢 電話ナンバー（FAX）の感想 〈応募締切〉令和8年8月31日
「採用者に記念品贈呈」
好きな食べ物はチョコミント
「ミハズル前号の答え」
「シロヘイ（翔平）」
当選者は面川様（鏡石町）、根様・布川様・佐藤様・安藤様（須賀川市）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プレゼントの発送にのみ使用いたします。

今、お使いの食洗機、こんな症状ありませんか？

- 洗浄力が落ちた
- 乾燥が弱い
- 音が大きい
- エラーが出る

新発売 Rinnai
ウルトラファインバブル食洗機

水流に溶け込んだ細かな泡のチカラで、こびりついた汚れを奥からしっかり洗浄！

茶渋付き抑制効果 20%UP (リンナイ調べ)

【フロントオープンタイプ】
〔付属〕化粧パネルグレー（光沢）
RSW-F403UC-SV (80-0715)
メーカー希望小売価格 273,900円(税込)
特価 200,000円 (税込)
※取付け工事・部材費別途

〈ビルトインタイプ〉

家事の負担軽減にも！

カレーや茶渋もらくらくスッキリ！

GOOD DESIGN
Air Bubble Technology

すべて買い替えのサインです
ビルトイン食洗機の耐用年数は約10年

ふくふく次号は10月発行予定です。どうぞお楽しみに！

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)

暮らしに「安心」というエネルギーを
福陽ガス株式会社

■本社／須賀川市桜岡7番地
■郡山支店／郡山市桑野二丁目16-6
■白河支店／白河市田中山1番地66
■充填工場／西白河郡矢吹町大池93番5号
【福陽ガスホームページアドレス】
TEL.0248 (75) 6171・FAX.0248 (76) 8581
TEL.024 (955) 6071・FAX.024 (955) 6075
TEL.0248 (23) 4360・FAX.0248 (23) 4535
TEL.0248 (42) 3630・FAX.0248 (42) 3681
URL:https://www.fukuyogas.co.jp

