



《熱海梅園のご紹介》

JR熱海駅から伊東線に乗り換え「来宮駅」下車
→徒歩10分

バス利用はJR線熱海駅（3番乗場）より
「相の原団地行」利用約15分→梅園下車
*熱海駅から「湯〜遊〜バス」（一日乗り放題）
に乗って名所・旧跡を回ってみるの良
いかも知れません。



健康

ストレッチ体操

*らくらく

症状 効果及び注意点 ポーズ

肩のこり

肩、首にたまったこり(疲労物質)を取り除く。

—注意点—

あぐらを組み両手を合わせ腕の付け根(脇腹)から上体を引き上げる。あごを胸に押しつけ、首の後ろを伸ばすこと。



肩、首のうしろが伸び、頭部に血液の流れが生じ、肩のこりが和らぎます。

—注意点—

膝頭、足の甲は床につける。手のひらで壁を押し、手の甲は床に落とすこと。額を床につけ首のうしろは十分に伸ばし、目は自分のおへそを見つめること。



足のむくみ

足にたまったむくみ(血液のうっ血)を取り除き、足の疲れを解消する。

—注意点—

足の甲は床につけ、おしりは体重を後ろの方にかけること。首の後ろと肩・腕はリラックスさせ、だらしとさせること。口の中は(舌を上あごにつけ)リラックスさせること



簡単レシピ

♪からだにやさしい豆乳シチュー♪

人気の豆乳を使うシチュー。豆乳は植物性たんぱく質・ビタミンB1や鉄分も豊富です。野菜たっぷりのあったかシチューをオススメします。



☆材料(2人分)

- ジャガイモ 2個
- ニンジン 1/2本
- タマネギ 1/4個
- ブロッコリー 1/2株
- 鶏ひき肉 100g
- 豆乳 400ml
- 水 400ml
- ブイヨン 1個
- 片栗粉 小さじ1
- バター 大さじ1
- 塩・コショウ 適宜

☆作り方

- 1 ジャガイモ・人参は皮をむき、ジャガイモは乱切り、人参は5mm位にスライスして型抜きで抜く。ブロッコリーは小房に分けておく。
- 2 鍋にブイヨンと水を入れ火にかけ、ブイヨン进行溶かす。溶けたところにジャガイモを入れる。
- 3 みじん切りにした玉ねぎと鶏ひき肉を混ぜる。塩・コショウで味をととのえる。片栗粉をいれて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4 (2)の鍋に(3)を団子状に丸めながら入れていく。団子が浮いてきたらあくをすくい、人参、ブロッコリーをいれて全体に火が通るまで煮る。
- 5 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒める。温めた豆乳を少しずついれてクリーム状にする。
- 6 (5)と(4)の鍋を合わせて火にかけ全体に混ぜたら出来上がり。

～ガスの節約術・あれこれ～

“ガス給湯システム”編

多くの方がお使いになっている“ガス給湯システム”は、お風呂・キッチン・洗面所とどこでもすぐにお湯が使って大変便利です。でもガス代が高くて…とお悩みの方への節約方法をご紹介します。

- ①キッチン…食器洗いは設定温度を一番低く！
冬でも充分温かく感じられますし、油污れもしっかり落ちます。
- ②お風呂…夏は、朝から水を張り、入る直前に沸かす！
冬は、入る直前にいきなりお湯を張る！
- ③シャワー…こまめに止める！
身体を洗ったり、シャンプーしたりする間、お湯を出しっぱなしにしていませんか。給湯器をご使用の場合、マメに止めると、水道もガスも節約できます。
- ④浴槽のフタ…きっちりと隙間なくする！
アルミシートを浴槽大に切って湯に浮かべ、うちぶたとして使用するのも効果があります。もちろん、お湯が冷めないうちに家族全員が続けて入るのが一番です。



今回のオススメ品

洗面化粧台

クリナップ BTSシリーズ

間口60cm
定価(税込) ¥90,090

35% OFF

特別価格 ¥58,500

*写真は75cmです

- カラーバリエーション
陶製ボール：ホワイト・ピンク・グレー
シャワー付シングルレバー付

★取付料別途



♪朝シャンもお手軽に！

♪機能充実！

ご予算に合わせて多彩に選べます。

♪お見積もりは無料ですので、お気軽にご相談ください！

1月のガス料金への問い合わせについて

*使用量増加としては…

・今年は記録的に厳しい寒さです。その為、給湯器(風呂釜)ご利用の際、低い水温を上げるためのガスの消費が上がったことがあげられます。
・お正月休みのため、検針日が変更になり検針期間が通常の一ヶ月より長くなった地域があります。

*原油価格の高騰が、過去の最高価格を更新し続けており、やむを得ず、昨年12月より暫定的にガス料金の値上げをさせていただきました。

なおも原産国からのガス価格は値上げが続いており、今後の値上げもやむをえない状況となっております。

*ご不明な点などございましたら、お問い合わせください。