

ニイヤだより



株式会社 ニイヤ
TEL042-762-0320

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

近頃は、日ごとに寒さが厳しくなり、朝の目覚めの悪さを感じます。寒い冬がもうすぐそこまで来ているんだな？と忘れていた冬の寒さを体で感じながら、ついこの間まで暑い暑いと嫌がっていた夏がなんとも勝手ではありますが恋しくなります。そんなある日、ふと上を見上げたら桜の葉がとても綺麗に紅葉しているのを見て、暑さ、寒さは体にこたえますが、季節の移り変わりの美しさに心が和みました。

ラジオ体操を始めよう!

健康でいたいと願うが故に…健康のためにと色々な健康グッズを試してみたり、食べてみたりとやってはみるものの…結果がなかなかついてこない。そんな日々を送っていた私もラジオ体操と再会し今のところ続いています。雨が降っても寒くても何とか続けられそうなラジオ体操の良さを紹介したいと思います。

ラジオ体操は、体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられてつくられているため、毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが原因となる体のきしみを取り除き、本来もっている機能に戻し、維持する効果があるそうです。体操を始めてから、風邪などを引きにくくなった。血圧や血糖値が下がった。坐骨神経痛の症状が軽くなったなどのお話があるそうですが、ラジオ体操を継続する事で体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができ、その結果、症状が緩和されたと考える方が正しいそうです。また、ふだんの生活では使用しない筋肉や関節、骨に影響を与えるため、特に筋肉や関節を十分に動かすことによって柔軟性の向上、血行が増進し肩こり、腰痛の予防・回復を期待できる上、骨に刺激を与えることによって、骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復も期待できると言われています。また、ラジオ体操を行う時間に制約はありませんが、朝行うというイメージがあります。これにも理由があるそうです。目を覚ました直後は、神経の動きも鈍く刺激に対する反応も遅く、筋肉と神経の協応動作もうまく行われません。それは、血液が睡眠中に内臓に集中するためです。少しでも早く神経の動きを活性化させるためには、血液を筋肉や脳へバランスよく循環させることです。そうすることで、体全体が覚醒し、キビキビとした動きができるようになります。しかし、朝からいきなりジョギングなどを行うと心臓に負担がかかりすぎてしまうため、軽い体操や散歩が適しているといわれています。その意味からもラジオ体操は体に負担をかけ過ぎない軽い体操なので朝行うというイメージができたようです。(朝起きてじっとしたままの状態であると覚醒するまで3時間前後かかるそうです。)

NHKラジオ体操放送時間 Eテレ 朝6:25~6:35

月	火	水	木	金	土	日
みんなの体操	みんなの体操	みんなの体操	ラジオ体操第1	みんなの体操	みんなの体操	オリジナル体操
ラジオ体操第1	ラジオ体操第2	ラジオ体操第1	ラジオ体操第2	ラジオ体操第1	ラジオ体操第2	体操第1又は2

みんなの体操は、ゆっくりとしたテンポで、かつ全身を十分に動かせるように構成されています。高齢の方、また体の不自由な方も気軽にでき、椅子に座ったままでも行うことができます。全身の筋肉、とりわけ萎縮しがちな筋肉を伸ばしながら、血行促進をはかります。ビデオに録画して都合のよい時に体操するのもよいかと思います。

☆LPガス・灯油・風呂釜・キッチン・浴室・お家のリフォーム・水・太陽光パネル☆



お見積り無料です。お気軽にどんなことでもお問合わせください。

Niyya 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



レンコンと牛肉の炒め煮

材 料(4人分)

れんこん 300g(小2節)
 牛肉(薄切り) 150g
 赤とうがらし 2~3本
 (合わせ調味料)
 さとう 大さじ2
 しょう油 大さじ2
 酢 大さじ2
 ごま油 小さじ1
 炒め用サラダ油 適量

作 り 方

- ①れんこんの皮をむいて2~3mm厚さの薄切りにし、2~3分間程さらし、よく水を切る。
- ②牛肉は2~3cm幅に切る。赤とうがらしは種を抜いて小口切りにする。
- ③フライパンを熱し、油大さじ1~2を入れ、牛肉を炒め、一度取り出しておく。
- ④フライパンを、きれいに洗ったら、再び火にかけ、油大さじ1~2と、赤とうがらしを入れて香りが出るまで炒める。
- ⑤④のフライパンにれんこんを入れ、さっと炒めたら、③で取り出しておいた牛肉を加え、合わせ調味料(さとう・しょう油・酢・ごま油)を加え、焦げないようにからめながら、合わせ調味料が煮詰まるまで炒める。
- ⑥器に盛りつけたら出来上がり。



のどの痛みに効く「れんこん湯」の作り方

れんこんに含まれるタンニンにはせき止め効果があるそうです。

れんこんを皮つきのまま丸ごとすりおろし、しょう油と塩で味をつけてから布でこす。これにしょうがのしぼり汁少々を加え、くず粉を入れよく練り、熱湯でのばすとれんこん湯の出来上がりです。残ったれんこんは肉団子の具などに有効利用しましょう。

暖房をもっと快適に！ ガスストーブ！

— 期間 本日より2014年1月31日まで —

★使って実感！買って納得！秋冬キャンペーンいち押し商品★
 ガスファンヒーター&ガスストーブ

冷えきったお部屋もすばやくポカポカに暖める、パワフルでスピーディな能力はガス暖房の最大の魅力です。点火時・消火時のイヤな臭いが気にならない上、ガスだから面倒な燃料補給の手間もかかりません。セーフティ機能搭載で小さいお子様やお年寄りのいるご家庭でも安心してお使いいただけます。ガス暖房は「暖かさ」はもちろん、お部屋の快適空間を考えた様々なライフスタイルにマッチするガスファンヒーターをラインアップしています。ぜひ、お気軽にお問合わせください。



リナイガスファンヒーター	リナイガス赤外線ストーブ
SRC-362E	R-652PMSⅢ
¥19,800-	¥20,700-

※専用ガスコード・ガス工事が必要な場合は別途費用がかかります。

年末年始のお休み

12月31日(火)~1月5日(日)

灯油配達のご注文は、年内12月28日(土)午前中まで 年始は1月7日(火)からと
 となっておりますのでよろしくお願い致します。

ガスの悪質訪問販売に加え、排水管洗浄や新聞、オレオレ詐欺の被害も多発しております。慌ただしくなる年末にかけこのような勧誘が増える恐れがございます。被害に遭われないよう気をつけて下さい。また、お出かけ前には火の元や戸締りの確認。そして、交通安全第一に。「無事故で年末 笑顔で新年」をスローガンに！

LPガスの事なら…弊社もしくは

神奈川県エルピーガスお客様相談所へ ☎0120-244-566

(受付時間:平日8:30~17:30・土日10:00~16:00)

