

ニイヤだより



毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

四字熟語週めくりカレンダーに『晴耕雨読』晴れた日には外に出て田畑を耕し、雨の日には家の中で読書をする。と書かれていました。昔の人は、無理をせず、自然に逆らわず、その時の状況に合わせて今出来ることをやっていたのだと感じました。天気とコロナは違うかもしれませんが、私はコロナの感染予防のため外出が思うようにできない今の状況と同じように感じました。今までは、何も気にせず、マスクもせず、自由に出かけていましたが、コロナが流行り始め外出することが難しくなりましたが、昔の人のようにこんな時でも出来ることを見つけ、この時期と上手に付き合っていきたいと思いました。

🍎🍎🍎 『8020 (ハチマル・ニマル) 運動』ってなんだろう?! 🍎🍎🍎

- ①こんな日があるのはご存じですか？
4月18日 良い歯の日、6月4日 歯と口の健康週間、11月8日 い(1)い(1)歯(8)の日、9月第3月曜日(敬老の日)
この日をPR重点日に定め、この日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っているそうです。
 - ②『8020運動』とは？
80歳以上になっても、20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり、自分の歯でおいしく食べられるようにする運動です。
8020運動を始めた当初、達成者は7%程度で平均残存歯数が4~5本だったそうですが、2017年に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査では51.2%となり、多くの方が80歳で20本以上の自分の歯を保っているそうです。
 - ③歯が健康でも『オーラルフレイル』に要注意！
「フレイル」とは、高齢になって心と体の働きが弱くなる軽度の衰弱、つまり健康と要介護の中間の状態をいうそうです。
「オーラルフレイル」とは、しっかり噛めない、上手く飲み込めないなどの口の機能の衰えをいうそうです。
「オーラルフレイル」の主な症状は、活舌が悪くなる、食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品の増加などです。
☆歯や口腔機能の健康が健康長寿にもつながると言われているので、口腔機能の維持にも力を入れていきましょう！
 - ④歯が健康で、口腔機能が維持されているとこんなに良いことがあります！
1. 歯の本数が多いほど寿命が長い。
 2. いろいろな食品の咀嚼が可能になり、なんでもおいしく食べることができる。
 3. 口腔機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する。
 4. 食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進される。
 5. 噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ。
 6. 脳が活性化されることで認知症の予防につながる。
- ②口腔機能の維持をするために
1. 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。噛むことであごの筋肉がきたえられます。
 2. 舌体操や唾液マッサージを取り入れましょう。口腔機能は40代頃から低下しやすくなります。トレーニングすることによって大幅な機能低下を防ぐことができるそうです。
 3. 口腔内を清潔に保ちましょう。デンタルフロスや歯間ブラシなどで隙間ケアを、薬用洗口液で粘膜ケアを行いましょう。
 4. 抜けた歯は放置せず歯科医院へ。歯並びや噛み合わせを整え、噛む機能を回復させます。
 5. かかりつけ歯科医院をもちましょう。定期的に健診してもらい口腔内を健康に保ちましょう。



住まいのお悩みご相談ください

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室・水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

ニイヤガス料金 (2021.9現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0~10.0㎡	¥473(¥430)
10.1~20.0㎡	¥462(¥420)
20.1㎡~	¥451(¥410)

※()カッコ内は税抜価格です。
検針伝票にも記載してあります。



スーパーフード・酵素の王様！青パパイヤ^{^-^-} / タイ料理 ソムタム



材 料(4人分)

青パパイヤ	1/2個
ハム	1パック(4枚)
桜エビ	大さじ2
ナンプラー	大さじ1弱
レモン汁	大さじ1弱
さとう	大さじ1/2
にんにく	1かけ
唐辛子	1本

作 り 方

- ①青パパイヤを洗って、半分に切り、タネをきれいに取り除き、皮をむきます。皮をむいたパパイヤを包丁又はスライサーでせん切りにし、10~15分水にさらしアクを抜きます。あく抜きが終わったら、よく水を切り、パパイヤをビニール袋に入れます。
- ②ハムを千切りにします。にんにくの皮をむき、包丁でつぶします。赤唐辛子はタネを取り、軽く洗い、手で軽くちぎります。これを①のビニールに入れます。
- ④桜エビと残りの調味料(ナンプラー、レモン汁、さとう)も分量を計りながら①のビニール袋に入れます。全ての材料が入れ終わったら、軽くもみ合わせ、味をなじませます。味がなじんだら、器に盛って出来上がりです。

☆タイの代表的な調味料ナンプラー(魚醤)は、カタクチイワシを発酵、熟成させたものでかなり強い臭いがあるので普段は使うことはありませんでしたが、今回は社長の実家で取れた青パパイヤで作るため、ナンプラーを使って本格的なタイ料理に挑戦してみました。やはり臭いはエスニックで気になりましたが、味は良かったです。ナンプラーに抵抗がある方は、沖縄の郷土料理パパイヤイリチーのように、フライパンに油をひき、材料をお好みの固さになるまで炒め、塩コショウで味をととのえ仕上げに醤油を回し入れ召し上がっても美味しいかと思います。近頃、流行り始めてきた青パパイヤ、味にクセはないので店頭で見かけたら試しに召し上がってみてください。



9月16日 リニューアルオープン

『 ラーメン 心 心 』

営業時間 11:00 ~ 20:00 (緊急事態宣言中につき)

(緊急事態宣言解除後は閉店時間が通常時間に戻ります)

定休日 火曜日

お待たせしました。移転のためしばらく休業しておりましたが新店舗にて戻って参りました。新店舗は、旧店舗の道路を挟んで向かい。田名農協さんの消防署側にある駐車場入口の隣です。

駐車場は、消防署の向かい側にあります。お車でお越しの際はそちらをご利用ください。

皆様のお越しをお待ちしております。住所 相模原市中央区田名4826-5 電話 042-810-7348



【重要】

集中監視システムの導入・システム入れ替えに伴う請求書変更のお知らせ

集中監視システムの設置にご協力いただき誠にありがとうございます。
集中監視システムも今年度中に全件設置ができそうです。顧客管理システムの入換も今月無事終わりました。システムの入換に伴い検針伝票、請求書の表示が一部変更になりますが、請求書(変更箇所)変更の際はお知らせを入れさせていただきますのでよろしく願いいたします。

また、今年度は悪質なガス訪問勧誘が活発に行われております。田名エリアにおいても、しつこい勧誘が繰り返されています。そのような勧誘被害からお客を守るためにも、新システムの請求書はご請求額の内訳をしっかりと明記したものに更新させていただきます。ガス料金等気になることがございましたら、弊社にお問合せください。

法改正があり、どの販売店もガス料金を公表するようになりました。ホームページがある販売店はホームページ上でも公表しておりますので、他社のガス料金が気になる場合は訪問勧誘の話は聞くのではなく各社のホームページでご確認ください。

今後とも、お客様にLPガスを安全、安心にご利用していただけるよう保安の確保、サービスの向上を目指し努力して参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。