

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。

BIG BOSS 新庄の人気は本当に凄いですね。YouTubeを見ていたら、BIG BOSSが「努力は一生、試合は一回、チャンスは一瞬」と話してましたが、まさにその通りだと思いました。派手な演出は確かに多いですが、芯はしっかりしている人だと思いました。来シーズンは新庄監督と立浪監督がコロナを吹き飛ばすくらい、しっかりとした野球でプロ野球界全体を盛り上げてくれるような気がします。日々努力本当に大事なことだと思います。

寒くなってきました。簡単にできる温活

冷え対策 3つの「首」を温める！「3つの首」の中でも最も温めたいのは首回り

寒い冬はもちろん、夏の冷房も冷えは大敵です。なので1年を通して体を冷やさない服装選びが重要ですが、無闇に厚着をするのではなく、効率よく温めるのがポイントです。首には、脂肪を燃焼して熱をつくる「褐色脂肪細胞」が数多く存在し、皮膚のすぐ下には太い血管の頸動脈が通っているので、その周辺をピンポイントで温めるだけで全身が温まるそうです。マフラーやストールを首に巻くと衣服1枚分と同じ保温効果があるそうです。皮膚の近くを動脈が通る手首、足首も温めスポットにあたります。

温めアイテム

首：マフラー、タートルネック、ネックウォーマー、ストール、蒸しタオル

手首：手袋、手首サポーター

足首：厚手の靴下、レッグウォーマー、タイツ

大笑い「笑う門には福来る」

コロナウイルスで私たちの生活は大きく変わり、多くの不安やストレスにもさいなまれています。しかし、このような状態が続くと、血流が滞り、血液の汚れや免疫力の低下を招くそうです。なので、こんな時こそ大笑いしてみてください。笑うことで、前頭葉が興奮LNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化され、免疫力が向上したり。全身の血行、特に内蔵の血行が良くなり働きがよくなったり。緊張から解放されてストレス解消になったり。腹式呼吸同様に横隔膜が上下に活発に動くので自律神経のバランスが整ったり。呼吸量が増えて呼吸から血中の老廃物が排泄されたり、内蔵の血行が促進されたりするので、冷え解消にもつながるそうです。まさに、「笑う門には福来る」ですね^-^

心の温活

先日、ある冊子の中に『「せい」から「おかげ」へ』と題した読み物がありました。

毎日の生活を喜びに満ちたものにするか、不満や苦しみにするかは自分自身の心次第。物事の受け止め方次第。あの人のせいで…。こんな状況のせいで…。そう考えると心は暗く、重くなります。そんなとき、心の中で「何々のせい」という言葉を「何々のおかげ」に置き換えることで、後に続く言葉がかわり、当たり前前の日常のありがたさに気づくことができました。どんな出来事も、どんな状況をもプラスの心で受け止めることができたなら、心はいつも明るく穏やかで、人生前向きに歩んでいくことができるのではないのでしょうか。と、というようなことが書かれていました。私も受け止め方は大事だと思います。心の温活。他にもありました。1日3回自分を褒める！誰からも褒めてもらえなければ自分で褒めればいいじゃない！これも心の温活です！褒め方のコツは、①具体的に褒める。②すぐ褒める。③褒めるハードルを低く設定する。だそうです。私ばかりと思うのはやめて、自分を褒めてあげてください。脳内に快楽物質のドーパミンが放出して幸せな気持ちになれそうです！

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝日



牛すき焼き風 鍋うどん



材料(1人分)

冷凍うどん	1玉
牛バラ薄切り	100g
さとう	大さじ1と1/2
A)めんつゆ	
めんつゆ(3倍濃縮)	70cc
水	140cc
白菜	大1枚
玉ねぎ	1/4個
長ねぎ	1/2本
木綿豆腐	1/4丁
卵	1個
サラダ油	適量

作り方

- ①白菜をざく切りにします。玉ねぎは5mm幅の薄切りにします。長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。木綿豆腐は2cm厚さに切ります。牛肉は食べやすい大きさに切ります。うどんを電子レンジで2分加熱します。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、玉ねぎ、さとうを入れて炒めます。肉の色が変わったら、A)めんつゆ(めんつゆ70cc、水140cc)を加えてひと煮立ちさせます。アクが気になる場合は軽く取り除いてください。
- ③②のフライパンに、白菜、長ねぎ、豆腐、うどんを並べ、フタをして7~8分煮て野菜がやわらかくなったら火を止めて器に盛ります。
※1~2人前用の土鍋がある場合は、鍋に、白菜、長ねぎ、豆腐、うどんをきれいに並べ、②の牛肉とめんつゆを加え、フタをして10分煮ます。沸騰してきたら火を弱めてください。
- ④別の器に卵を割り入れ、③に添えます。



年末年始の休業日のお知らせ

12月30日(木)~1月5日(水)



灯油の配達のご注文は
年内12月27日(月)まで、
年始1月7日(金)より

年末年始の灯油の配達は大変混み合いますので、ご希望のお客様は恐れ入りますがお早目にご注文下さいようお願い申し上げます。年末年始の休業期間は通常の営業・灯油の配達はお休みさせていただきます。緊急の際は弊社もしくは緊急時対応センター(自動転送)にて対応させていただきます。

店頭にて灯油販売中!!
灯油の配達も承ります!!

☆当日配達をご希望の場合は
月~金曜日の午前中までにご注文下さい
配達エリア:田名・愛川・葉山・大島周辺
営業時間:8:30~17:00
定休日:土日祝祭日

『マイコンメーターの復帰方法』ガスが急に使えなくなったら

- 1** 器具栓と未使用のガス栓を全て閉めてください。
- 2** 左側のボタンを押してください。●「ガス止」の文字が消えます。
- 3** 液晶の文字とランプが点滅します。●1分間お待ち下さい。※ランプは、復帰ボタンにもあります。
- 4** 液晶の文字とランプが消えます。●復帰完了です。●ガスは使えます。

【重要なお知らせ】給湯器、ビルトインコンロ等のガス器具や住宅設備機器、エコキュート、一部家電が新型コロナウイルス感染症の影響により、在庫がかなり品薄となっております納期も未定となっております。

給湯器等の取替をご検討されているお客様はお早めにお問い合わせください。



相模原納涼花火大会実行委員会では小冊子掲載用の写真を募集しております
相模原納涼花火大会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため今年度も開催することができませんでしたが、当実行委員会では、このまま花火大会が消えてしまわないよう2022年度の開催に向けバトンをつなぎたいという思いから、代替事業として相模原納涼花火大会にまつわる小冊子を作成します。小冊子に過去に撮影した相模原納涼花火大会の写真を掲載したいと思いますので、お持ちの方は是非ご応募ください。応募方法につきましては相模原納涼花火大会ホームページをご覧ください。相模原市観光協会(☎042-771-3767)にお問い合わせください。ご応募お待ちしております

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
(2021.11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。