

ニイヤだより

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

夏と言えば甲子園！甲子園には、様々な熱い思いとドラマがあって感動の連続ですが、同じくらい感動したのが、今回の全英女子オープン(ゴルフ)の渋野日向子プロのプレーとコメントでした。「やり切ったかなとは思んですけど、すごく悔しいです。」としぶこスマイルの後に涙を流す姿に私も涙がポロリ。2019年、全英で優勝してから苦しい日々が続いていたと思うので今回良い成績を残せたので良かったなと思いますが、やっぱりあと1打届かず悔しいですね。すごく努力もしてきただろうし。でも、久しぶりにしぶこスマイルがみれたのでよかったです！おめでとございます！



健康でいるために



やりたいことを見つけるのも難しいし、やってみたいことがあっても、なかなかすぐに始めることができなったり。それなのに、急にやるぞ！ってなる時があるんですね！今回は、いつかやめよう！どうせ、やめれないと思っている愛煙者の皆様に良いものを見つけました！これをきっかけに、脱・煙！禁煙にチャレンジしてみませんか？

『“一服つけましよう”とひと休みする代名詞にもなっているタバコが、わが国へ渡来し、一般に喫煙されるようになったのは約四百年前。以来、愛煙家はふえ続け、ことに先の大戦後は、女性の愛好者も多くなったのはご承知のとおりです。ところが、近年急激に禁煙運動がわき起り、列車や航空機の禁煙席の増加や、禁煙タイム等が叫ばれ話題になっています。がんをはじめ健康上の問題と、嫌煙者の迷惑防止から、結構なことといえましょう。もとよりタバコ好きの人だって、健康には百害あって一利もないことは、よく知っているのですが、何分、一種の中毒性的嗜好物ですから、いざやめようと思うと大変なことなのです。

しかしです、“生命あつての物種”、とくに持病のある人や身体の弱い人、高齢者の皆さんは今がふんぎりどき、この際、禁煙に踏み切ってみてはどうでしょう。

そこで禁煙実行へのアドバイスを幾つか述べてみますと、

- ①風邪ぎみや体調の悪いときをチャンスに、ごく自然に実行する。
- ②朝は冷水を1杯、1日に7、8杯を飲む。
- ③食事は、薄味に徹し野菜を多くし間食を慎む。
- ④1日の行動をキビキビとしたタバコの誘惑を忘れさせる。
- ⑤他人の喫煙の場へ近づかない。
- ⑥禁煙後2、3日が正念場、ここががんばりどころ。
- ⑦節煙をしながら禁煙に入るのはまず実行不可能と知ること。

さて、誰にも内緒でスーッと自然体の形から、煙におさらばしてみませんか。』「令和四年神宮館高島暦より」

禁煙実行へのアドバイス。禁煙するとき以外にも役に立ちそうですね。例えば、健康診断を受けたタイミングでダイエットを始める。など、ごく自然に無理をせず何かを始める。朝1杯の冷水を飲む。これもいいですね！寝ている間に失われた水分を補給し、腸の働きを活発にしてくれます。水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。食事は薄味！成人病予防にもいいですね。キビキビとした行動。確かに！だらだらしているといつタバコを吸ったり、間食をしまったりとなりそうです。タバコをやめるときは、スパッと！確かに、決めたらスパッとがいいですが、そんな簡単にはいきません。あまり無理をせず、でもやめれそうな時期が来た時には多少辛くても頑張ってみてはいかがでしょうか？健康でいるために！



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 (2022.4 現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0~10.0㎡	¥528(¥480)
10.1~20.0㎡	¥517(¥470)
20.1㎡~	¥506(¥460)

※()カッコ内は税抜価格です。



なすぎょうざ



材料(2人分)

なす	3本
【A】	
・塩	小さじ1/2
・水	カップ1/2
にら	1/3束(30g)
ねぎ	1/4本(25g)
豚ひき肉	150g
【B】	
・しょうが(みじん切り)	小さじ1
・にんにく(すりおろし)	1/2かけ
・塩	小さじ1/4
・ごま油	小さじ2
サラダ油	大さじ1
(お好みでつけだれ)	
酢、しょうゆ	各適量

作り方

- ①なすはヘタを取り、縦に5~7mm幅に切ります。ボウルに【A】の水を入れ塩を溶かし、なすを入れまぐ(30分程度)。なすがしんなりしたら、水けをよくふき取ります。
- ②にら、ねぎ、しょうがをみじん切りにします。にんにくは、すりおろします。
- ③ボウルに、②のにら、ねぎ、しょうが、にんにく、ひき肉、【B】の塩、ごま油を加えてよく混ぜ合わせます。
- ④なすに③のたねを等分にのせ、半分に折ります。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、④のなすを並べて焼きます。焼き色がついたら裏返し、水大さじ2を加えてふたをし、蒸し焼きにします。
- ⑥器に盛り、お好みで酢じょうゆなどでお召し上がりください。



今が旬の茄子とにらを使ったなすぎょうざ。簡単に作れて、おいしくて、食欲の出ない暑い夏におすすめの一品です！まだまだ、茄子の時期は続きますので、是非、作ってみてはいかがでしょうか？注意☆なすの幅を厚く切りすぎるとたねをのせて半分に折る時に、なすが割れてしまうので気をつけてください。

体に良いお水で水分補給

ゼンケンの浄水器レンタル

水道水の殺菌には塩素が使用されています。そのため、家庭に供給される水にも残留塩素が含まれています。残留塩素は特有のカルキ臭を発生するだけでなく、トリハロメタンという発がん性物質を生成させるといわれています。また、古い家屋においては水道管に汚れやサビ、不純物が付着していることも否定できません。また鉛の水道管を使用している場合もあります。

ゼンケンの浄水器は、残留塩素はもちろん、トリハロメタンや鉛などJIS規格に定められた13項目を強力に除去し、不純物を取り除き、安心でおいしいお水を作ります。

大切な家族の健康にも。ゼンケンの浄水器使ってみてはいかがでしょうか？



ゼンケン レンタル浄水器
(1年契約レンタル月々)
¥1,320~(税込)

【お願い】

LPガスを安心・快適にお使いいただくために

今回お配りした『周知文書』をお読みください。

LPガスを安全・安心のための点検・調査にもご協力ください。

皆さまの安全・安心のために、LPガス販売店または販売店から依頼を受けた保安機関が、法律(液化石油ガス法)にもとづき、原則4年に1回以上点検・調査を行います。調整器の機能点検、配管のガス漏れ調査、ガス機器や給排気設備等の調査など、ガス設備全般についての点検・調査となっております。点検時期がまいましたらご協力ください。



【特殊詐欺・ガスの訪問勧誘に気をつけましょう!!】

神奈川県LPガスお客様相談室(公益社団法人 神奈川県LPガス協会)

☎0120-244-566 受付【平日】8:30~17:00 【土】10:00~16:00 日・祝はお休みです

【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、部品の調達が難しく、製造が大幅に遅れています。そのため、納期も未定(2~5ヶ月待ち)となっております。給湯器、エアコン等のお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。

