

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。

新型コロナによる行動制限のないゴールデンウィークはいかがでしたか？NHKが、NTTドコモの携帯電話基地局から集めたデータを使い、大型連休の始まった先月29日からの2日間について、都道府県をまたいで移動した人の数を分析したところ、新型コロナウイルスの感染拡大前の2019年の同日に比べると、全国平均で85%になっていたそうです。観光地ではコロナ禍前の賑わいが戻りつつありましたが、能登半島では5日の地震により、いまでも多くの人々が余震の恐怖に怯えながら避難生活を続けています。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。一刻も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

気持ちが楽になるお言葉

新年度がスタートし1ヶ月。少し疲れが出始めた方もいるのではないのでしょうか？そんな時に、少し気持ちが楽になる名言と説法を紹介したいと思います。

◇**忙しすぎるときこそが、休むべきときである** (シドニー・J・ハリス アメリカのジャーナリスト)
 ~多忙であればあるほど、休むべきである。そのほうが心身に余裕が生まれ、かえって効率が上がる。頑張らなければいけないと思いついで根詰めすぎてしまうことが確かにあります。たまには自分の時間も大切に！

◇**いまから1年も経てば、私の現在の悩みなど、およそくだらないものに見えることだろう** (サミュエル・ジョンソン イギリスの詩人、批評家)
 ~困難をひとつずつ解決しながら、前に進もう。成長するにつれて、悩みは小さく感じられるようになるはずだ。苦しいときは、ただひたすら1日1日一生懸命頑張ることが苦しみから早く逃れられる解決策のような気がします。

◇**人生の価値は時間の長さではなく、その使い方である** (ミシェル・ド・モンテーニュ フランスの思想家)
 ~同じ時間で、より多くのことや質の高いことができるかを考え、実行したい。

◇**人生の価値は時間の長さではなく、その使い方である** (ミシェル・ド・モンテーニュ フランスの思想家)
 ~同じ時間で、より多くのことや質の高いことができるかを考え、実行したい。

本当に疲れてしまったら思いっきり休んで、そしたら、自然と元気が湧いてきて、また頑張れるようになるから！

◇**厳しすぎず、甘やかすすぎず** (そつと後押し きょうの説法 浄土真宗本願寺派安楽寺 藤澤 克己住職の言葉)
 あなたは今、真面目に、一生懸命に、頑張っていますか？

人生には、楽しいときもあれば、悲しく苦しいときも、必ず巡ってきます。何かに失敗してつまづいてしまったり、体調を崩して思うように身体を動かせなくなったりすると、気持ちが落ち込んでしまいますよね。

そんなとき、なんとか取り戻そうと一生懸命に頑張るのは結構なことですが、ときとして頑張りすぎて、かえって苦しくなっている人がいるようです。

あなたはいかがですか？

『中道』という言葉があります。真ん中の道、道の真ん中という意味です。

それは、「厳しすぎず、甘やかすすぎず、程よい程度に取り組むことが何事においても尊い」という教えです。これは、日々の過ごし方や、病気に向き合う心持ち、あるいは、仕事や勉強に取り組む姿勢などについても、言えるのではないのでしょうか。

真面目な人ほど、まだまだ努力が足りない、つい頑張りすぎてしまうようです。頑張れるときには大いに頑張りたいと思いますが、「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」とも言います。程よい程度に取り組むことも大切だと、どうか忘れないようにしていただきたいと思います。

厳しすぎず、甘やかすすぎず、程よい程度にお過ごしください。

鶏肉とクルミの唐辛子炒め

材料(4人分)		作り方
鶏もも肉 350g	(合わせ調味料)	①鶏肉は筋切りし、2cm角くらいに切り、下味の塩、しょうゆ、酒を加えて手でよく混ぜ合わせ、味をなじませます。次に、溶き卵と片栗粉を順にからめます。
(下味)	しょうゆ 大さじ2	②赤唐辛子は種を抜いてブツ切りにします。ねぎ、しょうがはみじん切りにします。クルミは半分に切り、160度のオーブンで8~10分ローストします。小さいボウルに合わせ調味料を混ぜ合わせます。
塩 小さじ1/4	さとう 大さじ1と1/2	③フライパンをあたたため、サラダ油大さじ1を熱し、赤唐辛子を加え弱火で焦がさないようにゆっくり炒め、赤唐辛子の色が赤黒くなってきたら、ねぎ、しょうがを加えて炒めます。
しょうゆ 小さじ1	酒 大さじ1	④①の鶏肉を入れ、途中でサラダ油大さじ1を加え、プリアリとした弾力が出てくるまでゆっくりと炒めます。
酒 大さじ1と1/2	こしょう 少々	⑤合わせ調味料を加えて強火で炒め、クルミを加え混ぜ合わせたら器に盛ります。
卵 1/2個	とりがらスープ 大さじ2	
片栗粉 大さじ2		
サラダ油 大さじ1		
赤唐辛子 4本		
ねぎ(みじん切り)10cm		
しょうが(みじん切り)1かけ		
サラダ油 大さじ1		
クルミ 60~80g		

住宅火災は大きな被害 消火器を備えよう！

万が一火が出ってしまった時に、初期消火で消火器を使用した場合、75%以上が消火に成功しています。建物火災の中でも、出火件数と焼死者数が多い住宅火災。住宅以外のビルや工場に被害が少ないのは、消防法令により義務付けられた消火器等の設置により、初期消火が効果を発揮したからだと考えられます。非常時の備えに、大切な命と家を守るために住宅用消火器の設置をおすすめします。

店頭にて灯油販売中！ 灯油の配達も承ります！

(配達の場合はポリ缶2缶から伺います)

☆当日配達をご希望の場合は 当日の午前中(12時)までにご注文下さい

配達エリア: 田名・愛川・葉山島・大島周辺

営業時間: 8:30~17:00

定休日: 土日祝祭日

株式会社 ニイヤ ☎042-762-0320

LPガス設備点検調査のお知らせ

日頃からLPガスをご利用いただきありがとうございます。弊社では、LPガスを安全にお使いいただくために、法令に基づき4年に1度、LPガス設備点検調査を実施しております。下記の住所のお客様はR5年7~8月から点検開始予定となっております。ぜひお受け下さるようお願いいたします。今回の点検は、国に登録された下記の調査機関に委託して実施いたします。訪問日は事前に書面にてご案内させていただきます。ご都合の悪い場合は、弊社または下記の調査機関(保安センター)にご連絡お願い致します。

◇当点検調査費用は弊社負担となっております。点検料は無料です。費用をいただくことはありません。

◇点検内容は、ガス器具・配管のガス漏れ検査等。点検時間は、約15分です。

点検該当エリア

- ◎相模原市緑区下九沢
- ◎相模原市中央区陽光台、小山、上溝
- ◎相模原市南区新戸

ご連絡先(委託調査機関)

(株)神奈川県エルピーガス保安センター 県央営業所
 〒252-0328 相模原市南区麻溝台3-15-17
 TEL 042-743-7420 フリダイヤル 0120-306-770

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 (2022.11現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0~10.0㎡	¥583(¥530)
10.1~20.0㎡	¥572(¥520)
20.1㎡~	¥561(¥510)

※()カッコ内は税抜価格です。

特殊詐欺・タンス貯金にご注意を！不審な電話は警察に通報を！

安価なガスの切替訪問勧誘にも気をつけましょう！

神奈川県LPガスお客様相談所 ☎0120-244-566 受付【平日】8:30~17:00【土】10:00~16:00 日・祝は休み