

ニイヤだより

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝祭日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

熱中症になりやすい時期になりました。6月は気温も湿度も高くなってきますが、体はまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいので注意が必要です。ここ3年間は新型コロナによる行動制限もあり外出を控えていたので熱中症のリスクがより高まりそうです。暑さの感じ方は、人によって異なりますが、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。また、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

『幸せをつかむ言葉』

忙しかったり、苦しいときにマイナス思考になることはありませんか？自分のやっていることに自信が持てなかったり不安になることはありませんか？そんな時は『メンタリストDaiGoの幸せをつかむ言葉』で気持ちを整理してみたいかがでしょうか？

忙しいのではなく、混乱しているだけだと考えよう。

忙しいと思うと、新しいことに挑戦したり、横道にそれて思いもよらないアイデアを見つけることが難しくなる。あなたがやりたいことがなかなかできないのは、忙しいからではなく混乱しているからなのだ。行動を整理すれば、あなたはもっと挑戦できる。

迷ったら文字にして考えよう。

書き出して文字にしてしまうと、脳の違う部分が活性化されて冷静に的確な解決策が見つかる。

不安を引きずってしまう人とそうでない人の違いは、不安を感じやすいか否かということではなく、不安をうまく処理するコツを知っているかどうかだけの問題なのだ。

成功する人は物事をシンプルにしようとし、失敗する人は物事を複雑化しようとする

考えるということは実行しやすい形に自分のやるべきことを単純化することだ。実際に人ができることは限られているのだから。

☆物事を頭の中だけで考えていると、こんがらがってしまうことがあります。そんな時は、やることを紙に書き出すことで、頭の中が整理されて、今、必要なことがわかりやすくなります。悩み事がある時も同じように書き出すことで、今何に苦しいと感じているのか気づくことができるかもしれません。買い物に行くときも、どんな時も、とりあえず書き出す！大事ですね^-^

大切なのは適切な決断をすること、そして一度決めたら決して振り返らないことだ。

実はほとんどの人が適切な判断はできる。やるべきこともわかっている。しかし自分を信じることができずに、一度決めてもすぐに振り返り、不安に耐え切れずにあきらめてしまう。とっと決めて振り返らずに進もう。

好きなことを選べば、好きなことができるようになる。好きなことを徹底的にやればそれで稼げるようになって本当にやりたいことができるようになる。

未来のことは誰にもわからないのだから、他人と違う生き方を選ぶことを恐れて、自ら可能性をつぶさないことだ。

あなたの人生に他人の意見は関係ない。

自分を変えるための唯一確実な方法は、焦らず毎日続けることだ。

いかに大きな目標を達成するかよりも、いかに長く続けることができるかを考えよう。明日のあなたは、今日のあなたとさほど違いはないだろう。ただし努力を続ければ、3年後のあなたは今のあなたとは全く別人になることができる。

☆まさに継続は力なり！自分を信じて頑張りましょう！



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 (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。



韓国風豆腐サラダ



材料 (4人分)

| | | | |
|---|------|----------|----------|
| 木綿豆腐 | 1丁 | (ドレッシング) | |
| きゅうり | 1本 | すりごま(白) | 大さじ3 |
| トマト | 1個 | 酢 | 大さじ3 |
| 生わかめ | 30g | 水 | 大さじ3 |
| レタス | 1/2個 | 鶏がらスープの素 | 少々 |
| エンダイブ | 適量 | 長ねぎ | 10cm |
| ☆エンダイブ:見た目はグリーンリーフに似ていて、独特な苦味がある葉物野菜。ギザギザした葉は、盛り付けた時の見た目もおしゃれに仕上がります。 | | さとう | 大さじ1と1/2 |
| | | ごま油 | 大さじ1 |
| | | おろしにんにく | 小さじ1 |
| | | コチジャン | 小さじ1 |
| | | 塩 | 小さじ1 |

作り方

①豆腐はペーパータオルに包み、^{おもし}重石をして15分おき、水切りをします。
②きゅうりは、斜めに切ります。トマトは、8等分のくし切りにします。ドレッシング用の長ねぎは、みじん切りにします。わかめは、サッとゆでて水に取り、ざく切りにします。
③小さめのボウルに、ドレッシングの材料を入れ混ぜ合わせます。
④適当にちぎったレタスとエンダイブを器に敷き、①の豆腐を適当な長方形に切り、②のきゅうり、トマト、わかめを彩りよく盛り合わせたら、ドレッシングをかけます。



暑さを避ける

室内では…

☆扇風機やエアコン温度を調節
☆遮光カーテン、すだれ、打つ水を利用
☆室温をこまめに確認
☆暑さ指数(WBGT値)も参考に

熱中症予防のために

外出時には…

☆日傘や帽子の着用
☆日陰の利用、こまめな休憩
☆気温が上がる日は、外出時間帯や経路を工夫する

からだの蓄熱を避けるために…

☆通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
☆保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

④熱中症が疑われる人を見かけたら、涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ、体を冷やし(特に首の回り、脇の下、足の付け根など)、水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

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致します。

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 フリーダイヤル 0120-306-770



**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・祝祭日は休み



**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

