

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。

寒さが一段と厳しくなってきました。

暖房を使うことも増えると思いますが、燃料油価格激変緩和補助金が段階的に縮小されるため、灯油を含む燃料の販売価格が値上がります。補助金が段階的に縮小していくので販売価格につきましてはご注文時にご確認ください。灯油の需要が高まる時期に販売価格が値上がりとなりますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

日常に潜む突然死のリスクから正しく身を守る

冬場のヒートショック対策

夏は熱中症対策、冬はヒートショック対策。

急激な温度変化が命取りになることもあります。ヒートショック対策のポイントをしっかり押さえて冬を上手に過ごしましょう。

ヒートショックとは？

気温が低いと自律神経は血管を収縮させ血圧を上げて血液の循環を促し体温を維持しようとします。しかし、冬に暖房の効いた室内から室外に出ると、寒暖差が大きいと血管の収縮が激しく、血圧が急上昇します。そのため、心臓や血管に大きな負担がかかり、心筋梗塞、脳卒中などの起きるリスクが高まります。こうした血圧の変動を「ヒートショック」と呼びます。

ヒートショックを防ぐポイント

- ①ゴミ出しや洗濯物を干すなど、短時間のちょっとした外出でも上着を羽織るなどして、温かくして外に出るようにしましょう。外出の際も、急に外に出るのではなく、室内と屋外の中間的な気温の玄関で体を慣らしてから出かけるようにしましょう。体を慣らしている間に忘れ物がないかなどの確認をするのも良いかもしれません。
- ②脱衣所やトイレにも暖房器具を備えたり、足の裏が冷たくなると血圧も上がってしまうので、足を冷やさないようにスリッパを履いたり、マットなどを敷くようにしましょう。
- ③トイレで特に注意したい時間帯は夜間と早朝です。布団のなかで温まっていた体が突然冷えると、血圧は急上昇します。冬場は面倒でもガウンを羽織るなどの対策を取ったうえでトイレに行くようにしましょう。
- ④家のなかでのヒートショックは浴室およびトイレで多く発生します。65歳以上の人の入浴時の事故(ヒートショックを含む)は増え続けています。2011年以降は、入浴中の死亡者数は交通事故の死亡者数より多くなっているそうです。

血圧の急上昇を防ぐお風呂の入り方

- 1)脱衣所に暖房器具を置いたり、入浴前に浴槽のふたを開けておいたりして脱衣所と浴室を温めておくようにしましょう。
 - 2)お風呂のお湯の温度は38～40℃前後にしましょう。お風呂につかる時間は10分程度にとどめましょう。
※体調の急変にもつながる脱水を防ぐために、入浴前後の水分補給は欠かせません。水かお茶を飲みましょう。
心臓や肺に負担がかからない半身浴も体をいたわるおすすめの入浴法です。
 - 3)湯船につかる前に必ずかけ湯をしましょう。すぐに湯船につかると、血圧は30～50mmHgも上昇するそうです。心臓から遠い「足→お腹→胸」の順番にお湯をかけてから湯船につかるようにしましょう。
 - 4)命を守る浴室の手すり。浴室には必ず手すりを設置するようにしましょう。滑って転倒して脳出血を起こしたり、低血圧になって湯船で溺れたりするリスクを減らせます。
- ☆日常生活を送るうえで過度に神経質になったり、心配しすぎるのはストレスにもなるので、かえってよくありません。ヒートショック対策のポイントを押さえ、ストレスにならない程度に気をつけながら過ごすようにしましょう。

次号は、『日常生活で気をつけたいこと その2』を紹介したいと思います。

年末年始は忘年会や新年会など食事に行く機会も増えるこの時期。暖かい店内から出るときや喫煙所に行くときなども気をつけましょう。



突然死を防ぐ強い血管のつくり方 (株)大洋図書より

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 (2024.8現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0～10.0㎡	¥605(¥550)
10.1～20.0㎡	¥594(¥540)
20.1㎡～	¥583(¥530)

※() カッコ内は税抜価格です。

ルーなしカレー



材料(2～3人分)

豚肉(角切/煮込み用)	250g	サラダ油	大さじ1
【豚肉の下味】		バター	大さじ2弱
・塩	小さじ1	カレー粉	大さじ2
・カレー粉	小さじ1	小麦粉	大さじ3
・こしょう	少々	水	1カップ(200ml)
・プレーンヨーグルト	大さじ3	【調味料A】	
じゃがいも	2個	・しょうが	1/2かけ
たまねぎ	1/2個	・にんにく	1/2かけ
		・トマトジュース	200ml
		・さとう	大さじ1
		・塩	小さじ2/3
		塩・こしょう	各少々
		ごはん(温かいもの)	400g



作り方

- ①豚肉を2cmの角切りにしボウルに入れます。【豚肉の下味】用の材料を加えて、手でみ込みます。
- ②じゃがいもは、皮をむいて一口大に切り、水に約5分間さらしたら、水けをきります。たまねぎは、6～8等分のくし形に切ります。しょうがは、薄く皮をむきすりおろします。にんにくは、皮をむき芯を除いてすりおろします。ボウルに【調味料A】を入れ混ぜます。
- ③鍋にサラダ油とバターを入れて中火で熱し、バターが溶けたらカレー粉を入れてサッと炒め香りを引き立たせます。
- ④③のカレー粉と油がよくなじんだら、小麦粉を加え焦がさないように混ぜながら約1分間炒め、なめらかな状態にします。
- ⑤じゃがいもとたまねぎを加え、からめながら約2分間炒めます。水1カップを少しずつ加え、そのつど混ぜて溶きのばします。
- ⑥①の豚肉を下味の材料ごと加え、②で混ぜておいた調味料Aを注ぎます。
- ⑦煮立ってきたらアクを除き、ふたをして弱火で30分間煮ます。焦げないように途中で何度か混ぜます。
- ⑧仕上げに塩、こしょうで味を整えます。ごはんを器に盛りカレーをかけます。

HOTな贈り物キャンペーン実施中

(キャンペーン期間～R7.1.31まで)

ガス器具メーカーより、ガス器具・部品の値上げのお知らせがありました。値上げ時期は1月から、値上げ幅は約3～10%となります。お買い替えをご検討されている場合は年内中にご注文されたほうがお得です。

年末年始の休業日のお知らせ

12月28日(土)～1月5日(日)

年末年始の灯油の配達のご注文の受付は

年内 12月26日(木)まで

年始 1月7日(火)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早目にご注文下さいませ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。

灯油の配達について

冬季に入り灯油の需要が高まってまいりましたが、灯油の配達業者の廃業が相次ぎ、弊社では灯油の配達が間に合わない状態となっております。

申し訳ございませんが、当面の間、新規のお客様をお引き受けする余裕がない状況です。

お役に立てず申し訳ございませんが、またの機会にご用命いただければと存じます。

②ガス料金の過払い金や還付金、給湯器の無料点検の勧誘にはご注意ください

LPガス設備点検調査のお知らせ

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R7年1月～2月より点検開始予定となっております。ご協力お願い致します。

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)にご連絡ください。

◇当点検調査費用は弊社負担となっております。点検調査は無料です。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

◎相模原市中央区田名(前回調査2021年のお客様)

◎相模原市緑区上九沢 ◎相模原市南区東大沼

ご不明な点等ございましたら弊社にお問い合わせください。

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 フリーダイヤル 0120-306-770

