

# ニイヤだより

寒中お見舞い申し上げます

旧年中はご愛顧いただき誠にありがとうございました

スタッフ一同ますます精進してまいりますので本年も変わらぬお引き立てと一層のご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます

12月に続き、1月(2回目)も燃料油価格激変緩和補助金が縮小されたため、灯油を含む燃料の販売価格がさらに値上がっております。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。

営業時間  
8:30～17:00  
定休日  
土・日・祝祭日



日常に潜む突然死のリスクから正しく身を守る

## 日常生活で気をつけたいこと

健康に過ごすために、気をつけたいこと

①トイレ～トイレでの急激な血圧の上昇は要注意です。

トイレで突然死が少なくない理由は2つあります。1つ目は、排便時にいきむことによる血圧の急上昇です。心臓や血管への負担が大きくなるので、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などのリスクが高まります。いきみを抑えるには、便秘を予防することが重要です。また、お通じがスムーズに出やすくなる理想的な姿勢は、ロダンの彫刻『考える人』のポーズです。試してみてください。2つ目は、冬場のヒートショックです。ほかの部屋との気温差をなくしたり、便座を温めましょう。もしものために非常ブザーや手すりを取り付けると安心です。

②重いと感じる荷物(個人差はありますがおおむね10kg以上)を持つときは負荷がかかり血圧は上昇します。

面倒でも小分けにして運ぶようにしましょう。買い物袋なども、バランスよく両手に分けて持つようにしましょう。

③寝床から急に起き上がらない～目が覚めても寝床から急に出ないのが鉄則。横になった状態から急に起き上がると血圧が下がり、一過性の立ちくらみや、血圧の低下が激しいときは失神や転倒を起こしかねません。起き上がる前に、足の屈伸運動をしてからゆっくり起き上がるようにしましょう。

④寝る前に水を飲む～就寝前と起床後は必ず水分補給をしましょう。睡眠中に汗と呼吸から水分が失われるため、就寝前に水分補給を怠ると脱水が進んでしまいます。夏場は熱中症をおこす危険性があるだけでなく脱水により血液がドロドロになってしまう恐れもあります。実際に脳梗塞の発症が多いのは、睡眠中と起床後の2時間以内です。寝る前に十分な量の水を飲む習慣をつけるようにしましょう。また、起床後の水分補給も忘れずに。

⑤冷たい水で顔を洗うのは危険～ヒートショックの主な原因は急激な温度変化です。室内の温度だけでなく、水の温度差が影響することもあります。冷たい水に触れるだけで、血圧が上がる恐れがあります。冷水で洗顔するとシャキッと目覚められることは事実ですが、温水にした方が安全です。特に血圧が高い方は、冷水は避けましょう。

⑥飛行機に乗るとき、リモートワークで長時間座るときは注意～座りすぎは寿命を縮めるという研究結果が出ています。飛行機の狭い座席などに長時間座っていると、血行不良で脚に血栓ができ、これが肺に運ばれて肺血栓塞栓症を起こしたり、最悪の場合は死に至ることもあります。この「エコノミークラス症候群」を防ぐために、長時間座っている時は、かかとの上げ下げなど時々軽い体操やストレッチを行う、こまめに水分をとる、ゆったりとした服装にするなどの対策を取りましょう。リモートワークなど席を立てる場合は、30分に1回は立ち上がるようにしましょう。

⑦暑い日はエアコンを使うようにしましょう～年をとると(60代以上)、皮膚の温度センサーが鈍くなって暑さを感じにくくなります。本人が気づかいうちに熱中症にかかってしまう危険性があるので、暑い日はエアコンをつけるようにしましょう。また、大量に汗をかくと、体内の水分が失われて脳梗塞の引き金になりかねません。

神経質になりすぎて、ストレスになってしまうとかえってよくないので無理のない範囲で気をつけてください。

参考：突然死を防ぐ強い血管のつくり方

## 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

Niiya 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。 |                |



## よだれ鶏風 蒸し鶏のサラダ



材料(2～3人分)

鶏むね肉(小) 1枚(160g)  
塩 小さじ1/3  
酒 大さじ2  
しょうが 1/2かけ  
ねぎ(青い部分) 1本分  
キャベツ(千切り) 3～4枚

☆キャベツはブツ切りにして蒸しても美味しく召し上がれます。



ごま油 大さじ1  
にんにく(すりおろし) 1かけ分  
豆板醤 小さじ1/2弱  
【たれA】  
・すりごま(白) 大さじ1  
・鶏の蒸し汁 大さじ1  
・粉ざんしょう 小さじ1/2  
・しょうが(すりおろし) 1/2かけ分  
・しょうゆ 大さじ1  
・酢 大さじ1  
・さとう 大さじ1

⑧レシピの鶏肉をレンジにかける時間は目安です。鶏肉の様子を見て時間は調整してください。

作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、塩をすり込み30分間常温におきます。
- ②キャベツは千切りにし、水にさらし、水けをきります。しょうが1/2かけは皮の付いたまま薄切りにし、1/2かけは皮をむいて、すりおろします。にんにくは皮をむいて、すりおろします。ねぎは青い部分を洗い5mm幅の斜め切りにします。
- ③①の鶏肉の皮側を下にして耐熱皿に入れ、しょうがとねぎの青い部分をのせて、酒をふり、ラップを鶏肉にぴったりつくようにかぶせ、その上からもう1枚ふんわりとラップをかぶせます。電子レンジ(600W)に2～3分かけたら2分間そのまま置いて蒸らします。上下を返してラップをかけ直し、そのまま余熱で火を通し、完全に冷まして食べやすく切るか、繊維にそってほぐします。
- ④【たれA】を混ぜ合わせます。
- ⑤フライパンにごま油、にんにく、豆板醤を入れて中火で熱します。香りがたったら火を止め、【たれA】を加えて混ぜます。
- ⑥器にキャベツの千切りを盛り、③の鶏肉をのせ、⑤のたれをかけます。

## 火災を早期に発見できる「住宅用火災警報器」の設置と火災の被害を抑える「住宅用消火器」を備えましょう！

令和6年の住宅火災による死者は過去10年で最多となりました。

火災多発期といわれる12月から3月は、ストーブ火災による死者が急増します。令和5年のストーブ火災の死者9名は全て電気ストーブによるものでした。令和6年中のストーブ火災でも5名中3名が電気ストーブ火災でした。死者の発生につながった電気ストーブ火災の約8割は可燃物が接触、落下することにより発生しています。

また、「たばこ」を出火原因とする住宅火災でもっとも多くの方が亡くなられております。たばこ火災により亡くなった方の約6割は高齢者です。死者が発生したたばこ火災の約7割は火種が落下することにより発生しています。

近年、死者が発生した住宅火災の主な出火原因は「たばこ」「ストーブ」「こんろ」「コード」です。火の出る場所を知り、住宅用火災警報器の設置や住宅用消火器を備えたり出火防止対策をとりましょう。

☆住宅用火災警報器を設置することで、火災にいち早く気づき、速やかな通報や消火、避難が可能になります。

☆火災の時に最も有効なのは初期消火です。消火器による初期消火は、火災の被害軽減や抑制に効果的です。

## 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に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。

## ⑧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。訪問日は保安センターより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)、中央

◎相模原市緑区上九沢 ◎相模原市南区東大沼

◎愛川町田代

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

