

SEIBU
GAS

西武ガス株式会社 広報誌

エコくらぶ

人に、街に
生活文化の
エネルギー。

Vol.1

発行/平成13年11月6日 発行所/西武ガス(株) 飯能市双柳373-15 ☎0429-73-2768



当社ショールーム



上手に
すぐえるかな?



ねらいを
さだめて...

2001 年秋のガス展 ご来場いただき ありがとうございました。

先月10月20、21日の2日間当社ショールームにて「2001年秋のガス展」を開催しましたところ多数のお客様にご来場いただき、大盛況にて終了いたしました。

また、ご注文いただきありがとうございました。

～たくさんのお客様の声を頂きました。～
ビルトインコンロ「簡単に取りかえられるのがわかりました。」

浴室暖房機「冬のお風呂は寒かったが予備暖房をして安心して入れます。」などなど

次回のガス展もお客様のご意見を参考に頑張りますのでよろしくお願い致します。

力を合わせてガスの安全を見守ります！ 安心ガスライフ21運動実施中 — 9月1日～11月30日 —

安全装置付きのガス機器で、安心ガス生活！！



不完全燃焼
防止装置付
小型給湯器



不完全燃焼
防止装置付
ファンヒーター

換気不良だと自動的にガスを止めます。



立ち消え安全装置付きガステーブル

うっかり煮こぼしても
自動的にガスを止めます。



ガス漏れ警報機
万一のガス漏れを
24時間見張ります。
さらに安心
「1台3役！！」
ガス漏れ
火災 → を検知
COガス

(3役は都市ガスのみ)

主催：(社)日本ガス協会・
(社)日本簡易ガス協会

飯能整形外科病院 様

平成13年10月8日飯能整形外科病院様(木川泰宏院長)が開院されました。

日本で唯一、可動床と起流発生装置(フローマシン)を備えた素晴らしい水中運動療法室があります。

また、院内は木を多く使い暖かみのある病室、緑に囲まれた食堂等々まさに“くつろげる病院”を実現しました。

この“くつろぎ空間”は西武ガスのガス空調も応援しております。



リハビリに最適な水治療室



屋光色の間接照明を取り入れた「夕方色」の廊下

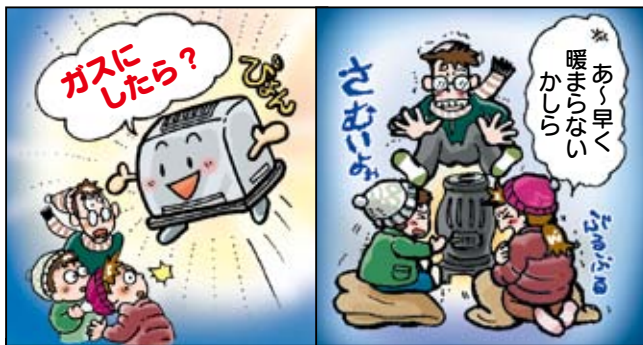
診療科目・診療時間

診療科目 / 整形外科・皮膚科・泌尿器科・アレルギー科・リウマチ科・リハビリテーション科・放射線科
内科・麻酔科

診療時間 / 月～土 午前 8 : 30 ～ 午前 11 : 30
午後 4 : 00 ～ 午後 7 : 00
日・祝日 午前 8 : 30 ～ 午前 11 : 30
午後 休 診

〒357-0034 埼玉県飯能市東町12-2
TEL.0429-75-7575(代)
FAX.0429-72-1555

準備しましたか? 今年の冬対策



暖房器具比べてみれば...

ストーブ・ファンヒーター	ガス	電気	石油
点火後すぐ暖くなるのは	◎	△	◎
暖房能力が高いのは	◎	△	◎
燃料補給の手間は	◎	◎	△
においは	◎	◎	△

お部屋に、きれいな空気をお届けします。

空気清浄付ファンヒーター

お部屋の中の、こんな汚れに効果的!

- 花粉** 風だけでなく、衣類についてお部屋の中に。
- カビの胞子** カビの胞子は空気中を漂っています。
- タバコの煙** 吸わない方にも、影響する立ち上がる煙。
- ニオイ** タバコやペット、ニオイのものはお部屋にいっぱい。
- ウィルス** 空気中に漂うインフルエンザなどのウィルス。
- ホコリ** ふとんの上げおろしでホコリはいっぱい。
- ダニの死骸** ホコリのたまった所にいっぱい。

換気を忘れずに!

ガスファンヒーターやガスストーブをご使用の際には、1時間に1回、1分程度の換気がめやすです。

お風呂に浴室暖房機をつけたおかげで冷え込む夜も安心してお風呂に入れるのう。服を脱ぐときも身震いすることもないし、血圧の心配もしなくてすむのは本当にありがたいのう。近頃、お風呂場で倒れたり、亡くなったりする年寄りも多いそうじゃ。

今夜は本当に冷えるのう。こんな夜は、あったか〜いお風呂に入って、かる〜く一杯というのがわしのなによりの楽しみじゃ。



冬のお風呂もこれで安心

浴室暖房機はお風呂場を暖かくするだけじゃなくて、雨の日には洗濯物干し場に早変わり！

蒸し暑い夏には湿気をとりながら、涼しい風も入ってくるので、夏のお風呂も快適じゃのう。いつもカラッと乾燥しているからカビや結露の心配もなく掃除もらく〜になったそうじゃ。

お風呂場での心筋梗塞などが原因の死亡者は全国で約一万人。その多くは65歳以上の高齢者。半数以上は11月から3月までの寒い時期に集中。暖かい部屋から寒い脱衣室へ行き服を脱ぐ。

血管が収縮し血圧が急上昇。お風呂場に入り、熱いお湯につかる。血管が拡がり血圧が急降下。温まり寒い脱衣室に戻る。血圧は急上昇。**急激な温度変化は高齢者や高血圧の人にとっては命取りに！**

冬場、高齢者が、一人で、熱い湯に、長湯することが最も危険。ぬるめのお湯でも大丈夫なお風呂場を暖かくする工夫が必要。

ヒートショックにご用心

こんな機能も付いてて快適!!

かんわり衣類乾燥



夜でも雨でも洗濯日和。

カラッと換気乾燥



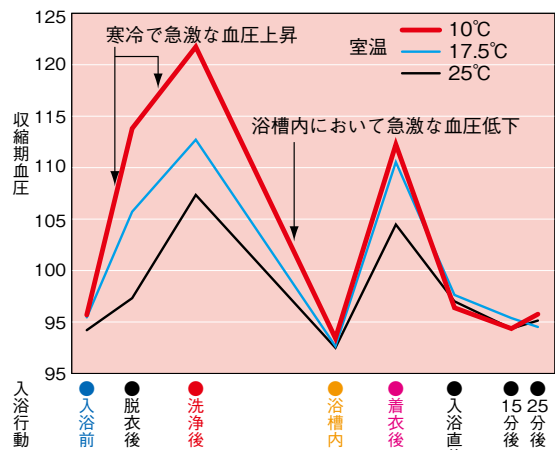
カビ知らずで掃除もラクラク。

れよそよ涼風



夏場の入浴も爽快。

■浴室温度が低いほど血圧変動が激しい



出典：「脱衣室・浴室温度と生理反応」国立公衆衛生院により
東京ガス(株)都市生活研究所作成

料理を楽しむ人はボケにくい



ある調査によると、日頃から料理を楽しんでいる人はボケにくいとか。

ところで、何と、**高齢者の80%は家電製品を使いこなせない**という。使い慣れたガスコンロなら**安心して料理を楽しむことができます**。いまどきのコンロは**ついうっかりをカバーしてくれる安全機能**がそろっています。

- ◆煮こぼしたら火を消します。
- ◆消し忘れたらガスを止めます。
- ◆焦げ付きははじめたら火を消します。
- ◆天ぷら火災を防ぎます。
- ◆点火サインでお知らせします。



15分で出来上がり。
お父さんの株も上がります。

おいしいテーブル 帆立ときのこのうま煮



作り方

- 1 豆腐は水を切り、食べよい大きさに切る。
- 2 しいたけはそぎ切り、しめじは小房に、まいたけは小さく裂く。
- 3 貝割れは2つ切り。帆立缶は身と汁に分ける。
- 4 ナベにAを煮立て、きのこを入れしんなりしたら、豆腐、ぎんなん、帆立の身を入れる。静かに煮立つ位の火で約2分煮る。
- 5 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 6 火を止めて、貝割れを散らす。

注意 きのこは洗わないで汚れはふきんで落とす。豆腐はくずれやすいので静かにかきまぜる

材料 (4人前)

絹豆腐、生しいたけ、まいたけ、シメジ、貝割れ……………各1パック
帆立水煮缶……………中1缶
ぎんなん水煮缶……………小1缶

A [薄口醤油、酒……………各大さじ2
だし、帆立の汁 合わせて1.5カップ
片栗粉、水……………各大さじ2

お役に立てば

寝たきりにならないために

歩くために使う最も重要な太ももの筋肉は20代をピークに衰えるばかり。筋力が衰えるにつまづきやすくなり、転んだり、腰やひざが痛くなったりします。**ウォーキング**をしているから大丈夫とっていませんか。ある実験によると**筋力をつけるのはウォーキングよりもスクワット運動や腹筋運動がより効果的**とのこと。ウォーキングとあわせて筋力トレーニングもとりいれましょう。お風呂に入ったとき、テレビを見ながら、椅子に腰掛けたときがチャンス。無理せず毎日続けることが大切です。



昼寝は午後2時から15分だけ

一日のうちで一番眠くなるのが午後2時。この時間の昼寝は**血圧を下げ、脳をリラックス**させる。だから眠り続けなくて、タイマーをセットしましょう。きっちり15分で起きる。頭がスッキリし、その後の仕事がかどります。どうぞお試しください。



バスタイムはラベンダーの香りに包まれて

寒い夜にあったかいお風呂は何よりも疲れた体と心を癒してくれます。もしあればラベンダーのオイルを**数滴お湯に垂らしてみませんか**。さわやかなラベンダーの香りが**疲れた体と心をリラックス**させ、**内臓の動きを整えて**くれます。そして**安らかな眠り**へと誘います。

ハーブオイル一滴の中には**植物の生命力が凝縮**されています。**ほんのり香る**程度に使うのが基本です。薬局や健康グッズのお店で手に入ります。身も心もリラックス。安らかな眠りも約束。



編集後記

コスモスの花がさわやかな秋の風に揺れています。さて、この度西武ガスでは広報誌を発行することになりました。皆様に関心ある情報をお届けします。お客様のご協力もいただき、楽しい紙面を作りたいと思います。そこで皆様からの投稿、写真、イラスト、絵手紙など大募集いたします。特に**かわいいお客様のイラスト**は大歓迎です。

- ◆我が家の猫自慢、犬自慢 ◆困った話、うれしかった話、耳よりな話
- ◆私のガーデニング、寄せ植え、アレンジメントの写真(コメントつけて)
- ◆今これに夢中です ◆暮らしの知恵 ◆私のエコ号ライフ
- ◆私の健康法 ◆おすすめの簡単料理、お菓子のレシピ
- ◆ガス、こんなことがわからない ◆その他

採用の場合は粗品を差し上げます。投稿に際しては手紙はがきでも結構です。写真があれば同封してください。投稿いただきました原稿等はお返ししませんのでご承知おき下さい。当社および広報誌に対するご意見、ご感想もお待ちしております。

(編集担当：ネコと花大好きK.T：北海道大好きN.Y)