

エコくらぶ

人に、街に
生活文化の
エネルギー。

Vol.2

発行/平成14年5月25日 発行所/西武ガス(株) 飯能市双柳373-15 ☎0429-73-2768

さわやかな初夏の風を感じながら
ゆっくり街を歩いてみよう
きっと新しい発見・出会いがあるはず

あとからあとから春の花

思わず足を止めてしまった原島さん(美杉台5丁目)のお家の庭。特にガレージから玄関へのアプローチにはセンスのよさが光っています。道行く人を楽しませてくれるご夫婦のお人柄がしのばれます。

2002年カンカンセール!

6月1日(土)2日(日) 当社ショールームにて開催

開催時間=午前9:00~午後4:30まで

西武ガス(株)をご利用いただいております
お客様へ日頃の感謝をこめて、
今年も **カンカンセール** を
開催させていただくことになり
ました。

この日のためにセレクトし
た品が数多く展示・販売され
ていますので、ご家族でどう
ぞお出かけください。

お待ちして
マス♥

環境と家計のための節約情報

~ コンロ ~

鍋に合わせた炎の大きさで

炎は鍋からはみ出さないよう
に使うのが効率的。経済火力は
断然中火。
(鍋に8割の水量を入れ湯沸かし
をした場合)

20cmの鍋: 中火5.0円 全開6.3円



フタを上手に使って

パスタや野菜をゆでるため湯
沸かしや、煮炊きする時も上手
にフタを使ってください。
(20cmの鍋で水2リットルを沸
かした場合。)

・フタあり4.4円
・フタ無し5.0円



~ 風呂 ~

夏場は朝から水を張る

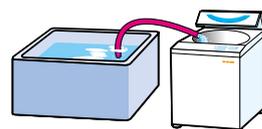
日中の気温で張った水が上昇
し沸きやすくなる。逆に冬は気
温より水温が高いため水張りは
沸かず直前に。

年/4,000円のお得



残り湯はお洗濯に

夏場なら一晩たっても残り
湯の温度は約25℃。洗浄指数
も15℃の水に比べると20%も
アップします。
(残り湯50リットルを洗濯に使
うと)9.5円のお得



手打そば・うどん

櫟庵 (くぬぎあん)

今回は、これからの季節最高のロケーションで、美味しいお食事が楽しめる櫟庵 (くぬぎあん) 様をご紹介します。

車を降り、チップが敷きつめられた小径を下る。子供の頃を思い出す懐かしい足の感触、川の流れと、くぬぎ、ならの雑木林のトンネルに目をやりながら、ゆるやかな階段を下ると、そこにひっそりとたたずむのが櫟庵。店内は西川材の杉、檜が使われ、大テーブルには柎の木・イスは櫟の木を使用。囲炉裏がきられ和らいた雰囲気でお食事が楽しめる。



場所：飯能河原河畔 (大河原70-1)
☎ : 0429-73-2576
営業時間：午前11時～午後6時 (6時以降は予約)
定休日：水曜日



そばは厳選された内地産のそば粉を使用し、二八の細打ちに仕上げられている。うどんも腰のあるしこしこした歯ざわりが特徴。本ぶしの旨みの効いたつゆでいただくそば・うどんは絶品。春の桜、山菜摘み、夏の水遊び、魚釣、秋の紅葉、四季を通じて楽しめる。

名栗川の下流、通称飯能河原の河畔にたたずむ櫟庵でゆっくりした時間を過ごしてみたいいかがでしょうか。

おすすめメニュー

- ◆せいろ 700円 天せいろ 1,500円
- ◆コース くぬぎ 2,500円 (6品)
なら 3,500円 (8品)
- ◆そば懐石 5,000円 (10~11品予約)
- ◆そば料理 他
- ◆お土産品もあります

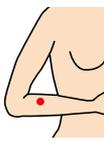
温水シャワーで健康になる!! (ツボ刺激で体の悩みを解消)

がんこな肩こりを、少しでもほぐしたい。

肩全体を温水シャワーで温めて肩こりの不快な症状を和らげるには、肩に直接温水シャワーを当て血行をよくします。



温シャワーでひじの近くのツボを刺激。肩の上部が張ったり、首すじがこったときには、手の三里のツボに温水シャワーを当てます。ひじを胸の高さで曲げひじの横じわから、手首に向かって指幅2本分のところ。



腰痛で困っている。改善したいが…。

腰の痛み全般に即効性のあるツボ。鈍痛から激痛まで全般の痛みを緩和する後谿 (こうけい) という手のひらのツボにシャワーを。握りこぶしを作ったとき、手のひらから伸びた感情線のシワの先端部分。



腰背痛には足首のツボ。腰椎と骨盤周辺が全体的に痛むときは足首のツボ。崑崙 (こんろん) にシャワーを当てます。くるぶしの頂点と同じ高さで外側のアキレス腱と骨のさかい目。



- ◆温水シャワーの温度：日常の入浴の温度より3~5度高いくらい。38度の湯で入浴されているのなら41~43度が適温。
- ◆何分くらいシャワーを当てるのか：2~3分を基準に考えてください。

当社ショールームにお立ち寄りください。



題名 薫風の中で
— 森泉忠雄 様 —

当社ショールームの窓口には二科展にも入選されたことのある双柳の森泉忠雄様の四季折々の風景画が展示してあります。

お近くにお越しの際にお気軽にお立ち寄り下さい。
※アトリエでは今、100号の作品を制作中でした。

加治中1年生が一日職場体験



進路学習の一環として、7名の生徒さんが来社されました。

男子生徒は工場を、女子生徒はショールーム・事務を体験しました。

工場ではガスに臭いをつけていることや、ショールームでは色々な種類のガス器具があることに驚いたようです。

H14.2.21

後日お礼のお手紙を頂きました。ガスを身近に考え、エネルギーの大切さを実感して下さったようです。

- ◆ 雨の日が続くと部屋はまるで乾燥室。湿っぽくて、臭くて憂うつになるわ。夫はまるで色気のない部屋だなんて言うし。これじゃお友だちも呼べないわ。
- ◆ 花粉の時期はこわくて外に干せません。何ヶ月も部屋に洗濯物が干してあるとイライラするわ。
- ◆ 洗ってすぐに乾けば、少ない数ですっきり暮らせるのに。
- ◆ 朝早くから洗濯して、干して…大事な休日、ゆっくり休みたいわ。
- ◆ 学校も週休2日制に。家族みんなで思いっきり遊びたい。



はやい ガス衣類乾燥機
乾太くん
ね、必要でしょ。



そんな洗濯の悩み 乾太くんなら一挙に解決

- 雨でも、夜でも、いつでもふっくら乾燥。
- 湿気は外に出すのでお部屋はカラッと快適。

約 50 分で 5 kg の洗濯物が乾きます。
干す場所、干す手間、
取り込む手間が要らなくて
一回の乾燥代は約 50 円



号



グリルを使いこなそう

魚を焼くだけじゃ
もったいない！

トースター、オーブン、レンジにもなるすぐれもの
より安い燃費で、短時間で、よりヘルシーに、
ずっとおいしく
その秘密は、強い火力と小さな庫内
そこから生まれる強い遠赤外線と対流熱



- 肉の料理……………塩、こしょうをして焼くだけ。
余分な脂は下へポタポタ。
野菜……………野菜ってこんなにおいしかったの！
天ぶらの温め直し……………衣はカラッと中はしっかり温かく。

魚臭くなるのでは？心配ご無用！

魚 1000 匹焼いたグリルでパンを焼き、
においセンサーで調べたところ、まったく
においはつかないという結果に。これは
パンから出ようとする水分の力が強く
におい成分が中に入り込めないため。皿
と網さえきれいに洗ってあれば大丈夫。



材料をそろえて蒸すだけの
超カンタンクッキング
アツアツを召し上げ

おいしいテーブル あさりと豚バラ肉の酒蒸し



作り方

- 1 あさりは砂出しをして、よく洗い鍋に入れる。
- 2 あさりの上に半分に切ったバラ肉、食べよい大きさに切ったエリンギを並べお酒を振りかける。
- 4 ふたをして火にかける。あさりの口が開き、肉の色が変わったら火を止める。
- 5 汁ごと器に盛り、しょうゆをまわしかけ、香草を散らす。

材料 (4人前)	あさり……………2カップ
	豚バラ肉……………200g
	エリンギ……………1パック
	酒……………各大きじ3
	しょうゆ……………少々
	香草(青味)……………適宜

お役に立てば

おすすめの本「60歳のラブレター」

長い人生を共に歩む夫婦の率直な思い、感謝の気持ちを表したラブレターが一冊の本に。病気で先立たなければならなかったある男性はやさしい言葉ひとつかけることなく終わろうとしているつらい思いを四季折々の風となって貴方を守りたいと綴っています。何度読み返しても目頭が熱くなります。心が温かくなります。口に出してはなかなか言えないことも文字にすれば率直に伝えることができる。最後のラブレターは遺された者にとって傷ついた心を癒し、勇気づけ、生きる力となる最高のプレゼントになることでしょう。長い間の凝縮した思いが綴られているこの一冊を是非おすすめします。



洗濯物を早く乾かすのに バスタオルが役立つ



洗濯物を脱水する時、乾燥機で乾燥する時乾いたバスタオルを1枚入れると早く乾きます。ガス代、電気代の節約になります。水分吸収にすぐれたタオルが濡れた衣類の水分を吸い取るため早く乾かすことができます。

ニンニクのおいりにんごが効果的

ニンニクを食べると体から発散されるにおいがとても気になります。ニンニクを食べた後にりんごを4分の1食べるとりんごに含まれるポリフェノールと酵素の働きでニンニクのおいを減らすことができます。ニラ、葱にも効果があるそうです。



まちがいさがして 図書券を当てよう

正解者の中から抽選でプレゼント
図書券 1000 円分を 10 名様。

問題

②の絵には 10ヶ所①と違うところがあります。②の絵に違っている部分を赤鉛筆でしるしをつけ、キリトリ線で切り、官製はがきに貼って郵送してください。

官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、ご意見、ご感想などをご記入のこと。

宛先 〒357-0021 飯能市双柳 373-15

西武ガス(株)クイズ係

締切 平成14年6月10日消印有効

当選者には6月中に賞品をお送りします。

今回の原画は高橋明日香さん(野田)の作品です。

楽しい原画を募集中です。

次回の発行は平成14年の10月15日の予定です。皆様のご意見、おたより、写真、絵手紙、イラストなど大募集中です。

