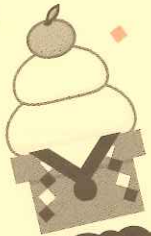
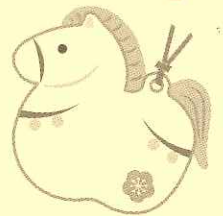


# こんにちは クラシマです。



## 新年明けましておめでとうございます

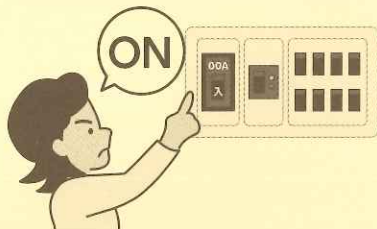
本年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願い申し上げます。  
皆様の健康と多幸を心よりお祈り申し上げます。



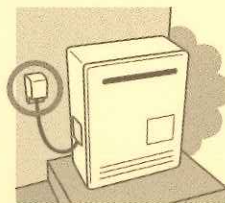
冬本番

## 寒い時期は要注意!! ガス給湯器の凍結

### 給湯器の凍結による破損防止について

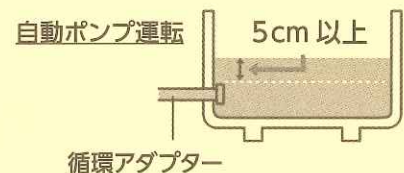


機器には凍結予防ヒーターが組み込まれていますので、電気のブレーカーを落とさないようにして下さい。



給湯器及び凍結予防ヒーター線の電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認して下さい。

【おいだき機能アリの場合】



★浴槽の水を循環アダプター上部より5cm以上ある状態にしてください。自動的にポンプ運転を行います。5cm以下の場合には浴槽の水が循環しませんので凍結防止機能が正常に作動しない場合があります。

リモコンが接続されている場合、リモコンの運転スイッチは「入」「切」どちらの状態でも作動します。

おいだき機能付き給湯器は、自動ポンプ運転により配管内の水を自動で循環させおいだき配管及び給湯器の凍結を防止します。気温が5℃以下になり、かつ、浴槽の水が循環口(水とお湯の出入り口)よりも上に残っていれば自動的に作動します。

自動ポンプ運転の凍結防止はあくまで給湯器と浴槽を循環しているおいだき配管の保護となりますので、給湯器の水道配管部分の凍結防止には効果がありません。

※凍結防止機能が作動すると、給湯器内の循環ポンプが自動運転する音(ウンという作動音)がします。

※浴槽内の水がないと給湯器内の循環ポンプが空運転し、機器から大きな音が発生する場合があります。

### 給湯器が凍結してしまったら

給湯器からお湯も水も出なくなった場合には、給湯器又は配管の凍結の可能性があります。

★給湯器のリモコンをOFFにしてください。(※給湯器のコンセントは抜かないでください)

★気温の上昇によって自然に解凍するまでお待ちください。

★給湯栓から水が出るようになったら、給湯器やその配管から水などが漏れていないかを確認してからご使用下さい。

給湯配管にお湯をかける、ドライヤー等で温風を当て解凍をすると、配管やバルブが破損する恐れがあります。

なお、凍結による破損の場合は、保証期間内であっても有償修理となります。

# もしものときの救急車の利用法 ～どんな場合に呼ばいいの？～

急な病気やけがをしたときに救急車を呼ぼうかどうか、迷うことはありませんか。突然の重い病気やひどいケガなど、緊急性が高いときは、すぐに救急車の要請が必要です。緊急度の高い症状を紹介しますので、ご参考にしてください。

### 子ども(15歳以下)

#### 顔

- ちびうの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

#### 胸

- 激しい咳やせーせーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

#### 手足

- 手足が硬直している

#### 頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

#### おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

<h4>意識の障害</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)</li> </ul>	<h4>けいれん</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● けいれんが止まらない</li> <li>● けいれんが止まっても、意識がとまらない</li> </ul>	<h4>飲み込み</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 物のどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない</li> </ul>
<h4>じんましん</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった</li> </ul>	<h4>やけど</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 痛みのひどいやけど</li> <li>● 広範囲のやけど</li> </ul>	<h4>事故</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)</li> <li>● 水におぼれている</li> <li>● 高いところから落ちた</li> </ul>

◎ その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

### おとな

#### 顔

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- るれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

#### 手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

#### 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないくらい急にふらつく

#### 胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

#### おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

<h4>意識の障害</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)</li> <li>● ぐったりしている</li> </ul>	<h4>吐き気</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 冷や汗を伴うような激しい吐き気</li> </ul>
<h4>けいれん</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● けいれんが止まらない</li> <li>● けいれんが止まっても、意識がもどらない</li> </ul>	<h4>飲み込み</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 物のどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない</li> </ul>
<h4>けがややけど</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 大量の出血を伴うけが</li> <li>● 広範囲のやけど</li> </ul>	<h4>事故</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)</li> <li>● 水におぼれている</li> <li>● 高いところから落ちた</li> </ul>

◎ その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

## 迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

一方で、救急車や救急隊員の数は限られていますので、症状の軽い方が安易な救急要請をすることは望ましくありません。

- 「緊急性の高い症状かどうか自分で判断できない」
- 「救急車を呼ぶほどではないけど相談したい」
- 「119番に電話するのがためられる」

そういうときは、インターネットですぐに確認できる、以下のような手段があります。判断に迷ったときには、ご利用ください。

### 全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」

急な病気やけがをしたとき、症状の緊急度を素早く判断するために、消防庁がウェブ版とスマホ版で提供しているアプリです。

当てはまる症状を画面上で選択していくと、緊急度の目安が分かり、必要な対応が表示されます。

いまずぐ救急車を呼びましょう。緊急度が高いと思われます。今すぐ119番に電話してください。

できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。救急車を利用するほどではありませんが、早めに病院に行かれたほうが良いでしょう。

緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう。夜間でしたら翌日の診察でもかまいません。

経過観察を引き続き、注意して様子を見てください。通常診療時間内での受診をお勧めします。

“Q助”で検索!

# 知っていると得な生活の裏技

有限会社  
フードプランニング  
滝口

★ カチカチに固まった砂糖は電子レンジでサラサラになる！

お皿にあけて約5分加熱するとサラサラに（量によって時間を短くする）

★ ハンバーグをこねた後の手の汚れは、砂糖で落とせる！

砂糖小さじ1杯を手に取り10秒位こすり合わせて流し、それからハンドソープで洗うとスッキリきれいになります。



★ 密閉容器（タッパーなど）についての臭いは、塩水を入れて2分間振る！

容器の半分ほど水を入れ、塩を大さじ3入れて振ってみて。浸透圧の働きで容器にしみついた臭い成分を塩水が吸収してくれます。



★ お風呂の鏡についた水垢は“酸”でキレイになる！

水に溶かしたクエン酸（酢でもOK）をキッチンペーパーに浸み込ませて鏡に貼り付けて置く。はがして磨けばピカピカに。

★ 静電気でまとわりつくスカートにはハンドクリームを足に塗る！

スカートが触れる部分に塗るだけ（ストッキングの上からでもOK）ハンドクリームの水分と保湿成分が静電気を逃がします。



★ プラスチックのスライサーに人参などの色素が付いたときは、油で拭く！

キッチンペーパーに食用油をつけ、ふき取ると色素が落ちる

田畑久恵の  
料理レジメ

## 春菊ナムルごま肉包み

### 材料

春菊 1/2束(50g)  
赤ピーマン(又はパプリカ) 1/2個  
牛もも薄切り肉(赤身) 70g

(A) { 塩 ふたつまみ  
こしょう 少々  
にんにく(おろし) 小さじ1/4  
ごま油 小さじ1  
すりごま 小さじ1

(B) { コチュジャン 小さじ1  
酢 大さじ1  
ごま油 小さじ1

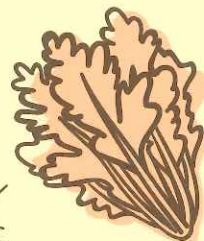
### 作り方

1. 春菊は葉をつみ取り、茎は斜め薄切りにする。赤ピーマンは千切り。牛もも肉は食べやすい大きさに切って耐熱の器に入れ(A)をからめる。
2. 1にふんわりとラップをし、600wの電子レンジで30秒加熱する。(B)を混ぜてからめる。
3. テフロン加工のフライパンを熱し、牛肉をさっと焼き、2と盛り付けて、ごま油(分量外)をかける。
4. 春菊ナムルを肉で包みながら食べる。

### 春菊

栄養成分が豊富な冬野菜の代表である春菊は、香りが豊で胃腸の働きを促し、消化、吸収を活発にします。

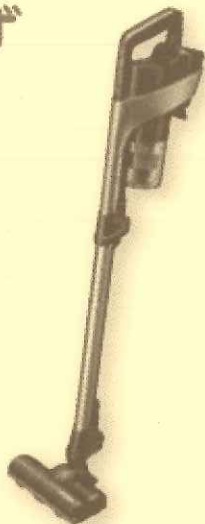
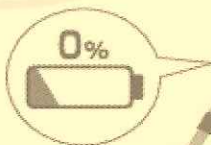
また、せきを鎮めるなどの効果があると言われます。柔軟な血管を保つために不可欠なカルシウムや鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、抗酸化作用の強いビタミンA・C・E、さらにビタミンB1、B2、葉酸などの栄養が豊富です。魚や肉と一緒にたっぷりいただきます。



しゅんぎく

# 運転時間の心配いらず バッテリー2個付属

バッテリーがもう1個  
あれば……



耳障りな音を抑制、やさしい運転音!  
さらに予備バッテリー付きで  
充電忘れの心配も軽減します

ロー  
ブラシ コード  
レス 標準質量  
1.2kg

## ☎19-05 SHARP コードレスサイクロン式 スティッククリーナー

EC-KH9X(T)  
●充電時間:約100分  
●連続使用時間:  
約60分(標準)



バッテリー  
2個付属

**76,780**円(税込)  
**69,800**円 税別

アトム電器  
福島西口店

社会福祉法人

## 福島いのちの電話・・・を支援しています

**年中無休** 午前10時～午後10時  
(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、  
24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに  
TEL 024-536-4343

**フリーダイヤル** (通話無料)  
毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防いのちの電話  
TEL 0120-783-556

**震災に関するお悩み**  
毎月11・21日 午前10時～午後10時

ふくしま寄り添い(予約制)  
フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員に  
なっていただけませんか。  
多くの方々のご支援をお願いし  
ます!!

※法人会員/10万円から(何口でも可)  
維持会員/102000円から(何口でも可)  
賛助会員/時期、金額を問いません。  
※「福島いのちの電話」への寄金は、税法  
上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで  
お問合せ下さい

TEL 024-536-0032  
FAX 024-536-2840

## 今月の編集ノート

明けましておめでとうございます。本年も当社がスおよび電気のご利用をどうぞよろしくお願ひいたします。昨年福島で開催されたジブリ展へ行ったのですが、ジブリ作品はもちろんのこと、年代別に流行したものが展示されているエリアがあり、うわぁ懐かしい……とそちらの方にも興味があってしまいました。初期の携帯電話やファミコン、たまごっちやキャラクターなど、その時代を思い出すものが多々。時代は流れ過ぎ去っていき、今ですら過去になっていくんですよ。皆さんは新年の目標は立てたりするのでしょうか。今年はいったいどんな年になるのでしょうか。変わりゆく日々を楽しみながら今年も一年健やかに過ごせればいいなと思っています。(ま)

## 家庭用LPガスから住宅設備機器まで

**ESK 倉島商事株式会社**

～快適な生活環境のご提案～

本 社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号  
TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473  
郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118  
TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571