

# こんにちは クラシマ です。

HOTな暮らし  
快適ガスライフ

## ガスファンヒーター お貸しします。

※戸建て住宅にお住まいのお客様向け商品となります。



### ヒーター用ガス栓 増設工事費無料！

接続に必要な設備は貸付設備として当社より無償で提供します。

### ワンシーズン レンタル



### お財布にも やさしい！

ガス料金も割引きプランをご用意。お選びいただきやすくなりました。※割引き料金プラン利用料として、別途200円(税抜き)を頂きます。



※写真はイメージです。

### 安心の点検・整備！

シーズンが終わりましたら、機器の整備・点検をして次のシーズンにも安心してご使用していただけます。

## お勧めするには 理由 があります！



イヤなにおいが  
しません！



燃料補給の  
手間いらず！



強力暖房



スイッチ  
ON・5秒で  
温風スタート！



便利な  
タイマー付！



環境に  
やさしい燃焼！

## 安全ですか？

ガス栓は、使用時には全開で、使用後は完全に閉めてください。

- ガスをお使いになるときは、ガス栓を全開で、お使いにならない場合は、完全に閉めてください。また外出するときやおやすみ前には、ガス栓、器具栓が閉まっていることを確認してください。
- 使用していないガス栓には、必ずゴムキャップをつけてください。
- 長期間ご不在になるときは、容器バルブを閉め、弊社にご連絡ください。
- 配管やガス栓をアースの代わりに使用しないでください。



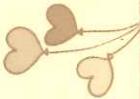
# 我が家への バリアフリー



高齢者や小さなお子さんがいる場合、家庭内の事故は意外と多いものです。考えられるのは、転倒・転落・溺水です。特に転倒事故は高齢者に多く見られます。

妊娠・老化・怪我をしている時のことを考えれば、体がよく動く成人にとっても、事故を防ぐためのバリアフリーは無視できない存在と言えるでしょう。

まずは、家族にとって安全な住まいかどうかチェックしてみましょう。



## 場所別チェックポイント

### 玄関

- 滑りやすい
- 段差がある
- 手すりがない
- ドアノブが回すタイプ

### 階段

- 勾配が急
- 手すりがない
- 段差が高めで奥行きがない



### リビング

- 出入り口に段差がある
- 薄暗い
- 家電等のコードが目に付く

### キッチン

- 作業台が高い
- 火災予防の設備がない
- 水栓が回すタイプ
- 薄暗い

### 浴室

- 出入り口に段差がある
- 脱衣所と温度差がある
- 床や浴槽の底が滑りやすい
- 水栓が回すタイプ

### トイレ

- ドアが内開きである
- 出入り口に段差がある
- 温度差がある
- 和式

チェックが多い場合は、将来改善が必要です。

## ●改善方法のご参考に!

### ○手すりの設置

玄関・階段・トイレ・浴室などが対象です。足腰が弱ってくると、手をついて身体をささえるシーンが多くなります。段差のある場所・立ち座りのある場所には必要です。



### ○水栓をハンドルタイプに

片手で簡単に出し止めてできるレバー式に変更を。

### ○温度差の解消

トイレ・脱衣所に小型のファンヒーター・浴室暖房を設置し室外との気温差を解消

### ○キッチン・浴室・トイレのリフォーム

水周りの寿命は20年といわれています。この時期を目安にバリアフリー・リフォームを!

### ○段差の解消

ドアや敷居の小さな段差はDIY可能やミニスローフから安価で可能

### ○ドアを引き戸に変更

室内のドアを引き戸にすると、車椅子や杖についての開閉もしやすくなります。



### ○ドアの取っ手をレバーハンドルに

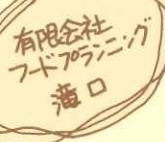
つかむ範囲が大きく、軽い力で開けることができる

### ○LED照明への交換

年をとると視界が暗くなるため、より明るい照明が必要になります。また、交換する際には高所での作業に伴うため椅子や脚立からの落下事故にもつながります。LED照明は寿命が長いので、交換頻度が低い為、安全性が高まります!



# 重曹を使って上手に洗濯をしましょ!



重曹を使って洗濯をしたときの効果は、洗剤のみを使用した時に比べ洗浄力・消臭力・漂白力がアップ!!



## ①洗濯用液体せっけんと併用して使う

普段の洗濯している液体せっけんに、重曹を1カップ加えて洗濯します。

液体せっけんのみで洗濯したときよりも、洗濯物をより白くスッキリ仕上げることができます。

## ②シミ抜きに使う

ワイシャツの襟に付いた皮脂汚れや、食べこぼしの油汚れなどは洗濯をしただけでは落としきれません。頑固なシミは、重曹ペーストで落としましょう。

小さな入れ物に、重曹と液体酸素系漂白剤を1:1の割合で入れてよく混ぜ、ペースト状になると、汚れに直接塗って揉みこみます。10分ほどおいてから洗濯をすると、シミを落とすことができます。

## ③柔軟剤として使う

重曹を使って洗濯をすると、洋服をふんわりと仕上げることができます。さらに、ふくら仕上げたい場合は、すすぎのときに2/3カップの柔軟剤を投入してください。



## ④消臭剤として使う

洗濯しても天干しても臭いがとれない洗濯物は、重曹を使って浸け置きしてみましょう。

40℃前後のぬるま湯に重曹を小さじ1入れてよく溶かします。そこに洋服を浸して、30分おいた後洗濯してください。頑固な臭いも撃退することができるでしょう。

## まき防止。ふくらはぎを伸ばすポーズ

### 健康

ふくらはぎの筋肉である腓腹筋とヒラメ筋は足首の筋とつながっています。これらの筋肉をやわらかくすることことで足首が柔軟になります。つま先が上がりやすくなります。

①はだしによって壁側に椅子を付け、両手で座面のへりを持ちます。



②椅子をぐっと前に押し出す。左脚を曲げながら右脚を大きく後ろに引いて、右脚のひざをできるだけ床に近づける。

→ 腹はそらし気味で目線はまっすぐ  
ここで10回呼吸する。

③左脚をまっすぐにしゃがら、少し右脚を前に移動して①のポーズに戻る。脚を3回呼吸。同じように左脚を行なう。

(スタイルアサヒより)

郡山発  
No.79

## サロンド・懐古

店主 田畠久恵の料理レジメ

## 高野豆腐のフライ

高野豆腐	2枚
厚焼き玉子(卵で2~3個分)	4等分に切る
カレー粉	小さじ1~1.5
粉	適量
卵液	1個分
パン粉	適量
塩	少々



1. 鍋に高野豆腐と水を入れ、火にかけ。あたたまたら火を止めそのままます。

2. ①の高野豆腐の水気を絞り、1枚を4等分にし8個にする。

3. 鍋に②とカレー粉、かぶる位の水を入れ沸騰させないように茹でて、荒熱を取る。ザルに上げ水気を切る。

4. 水気を切った高野豆腐と厚焼き卵に③の衣を付けてカリッと揚げる。



## いろいろ情報

### ■郡山市民文化センター

#### ●吉本新喜劇&お笑いライブin郡山

出演：ロバート/ミキ/濱田祐太郎/相席スタート  
新喜劇出演者（石田靖、三瓶他）

日時：平成30年12月4日(火) 18:30開演 大ホール  
チケット：S席 5500円、A席 4500円、B席 4000円

#### ●Little Glee Monster

日時：平成30年12月7日(金)

19:00開演 大ホール

チケット：全席指定 6980円



### ■とうほう・みんなの文化センター

#### ●ラジオ福島開局65周年

～アラウンド40メモリーコンサート～

日時：平成30年12月1日(土) 16:00開演

チケット：6000円

#### ●辻井伸行 日本ツアード

《ドビュッシー・ラヴェル・ショパン》

日時：平成30年12月13日(木) 19:00開演 大ホール

チケット：S席 7000円 A席 6000円

### ■年中無休

・午前10時～午後10時

ひとりぼっちで悩まない

**024-536-4343**

レミピック

### □フリーダイヤル（通話料無料）

・毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防 いのちの電話

**0120-738-556**

ココロ



・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!!

郵便：福島中央郵便局  
私書箱15号

お振込先：名義：社会福祉法人  
福島いのちの電話

郵便為替「02140-7-16968」

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

### 今月の編集ノート

新築した我が家。今はオール電化の家も多いですが、うちではコンロ・炊飯器・給湯器・衣類乾燥機とガス製品が盛りだくさんです。住宅メーカーの担当者さんにはここまでガスを使用する家を受け持つのは初めてでしたといわれました。ガスと電気ではそれぞれ長所が違うので、その違いをそれぞれ生かしていくに越したくない。より快適な生活へと向かうのでしょうか。  
どちらにもよいところがあり補い合いますから共存する。それは人と人との関係性においてもいえることで、苦手なところは得意な人に助けてもらい、得意なことは助けてあげる。そんな関係が自然と築けたから、互いに気持ちよく生活できるのではないかと思います。頼り頼られながら自分も相手も勞れる。これから寒い冬に向けて少しでも心を緩めながら、身も心もほっこりと暮らしていきたいものです。(④)



家庭用LPガスから住宅設備機器まで



～快適な生活環境のご提案～

**倉島商事株式会社**

### ★★イルミネーション★★

#### ☆光のしづくページェント

県北：福島市 11月中旬～2月

福島市の冬の風物詩。総電球20万

個のイルミネーションが福島市街地を彩ります。



#### ☆ピッグツリーページェント・フェスタ in KORIYAMA

県中：郡山市 11月中旬～2月中旬

冬の郡山駅西口駅前広場を約30万球のイルミネーションで彩りクリスマスや年末年始の来街者を暖かくもてなします。

#### ☆阿津賀志山ピッグツリー

県北：国見町 12/23～1/6

町のシンボルである阿津賀志山（標高289m）に巨大なピッグツリーが点灯します。点灯式には華やかな花火も打ち上げられます。

#### ☆2018かがみいし田んぼアート～きらきらアート～

県北：鏡石町 11月上旬～1月上旬

田んぼアートの進化系。輝る田んぼアートLED「ペットボトル」器具を、今年の図柄「うさぎとかめ」の色に合わせて設置し、田んぼアートをイルミネーションで再現します。

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