

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

1月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

2024 謹賀新年

昨年は、弊社のガスをお使いいただき誠にありがとうございました。
今年も、皆さまのお役に立てるように努力してまいりますので、
どうぞよろしく願いいたします。
犬山ガス(株) 社員一同

ガス暖房で、温かい冬を♪



Rinnai

■ガスファンヒーター
SRC-365E

メーカー販売価格: オープン価格

弊社販売価格: **25,800円**(税込)

コンクリート 15畳まで 木造 11畳まで

◀操作部イメージ



NORITZ

■ガスファンヒーター
GFH-5803S-W5

メーカー販売価格: 105,270円(税込)

弊社販売価格: **42,800円**(税込)

コンクリート 21畳まで 木造 15畳まで

◀操作部イメージ

特典1

専用ガス
ホース
1.5m付

特典2

『プロの手でクリーニング&
シーズンオフ中のお預かり』
初回無料券 (通常税込価格5,000円)
シーズン後は、キレイにしてお片付け!!

**下取り
します!** ガス・灯油・電気ファンヒーター・ストーブ
下取り値引 **3,000円**(税込)

※在庫に限りがございますので、売り切れの場合はご容赦ください。
なお、当社の都市ガスをご利用のお客さまにのみです。

ガス暖房機をお使いの方へお得な料金プランがございますので、
詳しくは右記、犬山ガスサービスセンター 料金チームまでお問い合わせ下さい。

犬山ガス株式会社 犬山ガスサービスセンター
犬山市犬山中野2番地 犬山市天神町1丁目17番地しるひがしマンション1F
TEL.0568-61-0002 TEL.0568-62-8500
http://www.inym-gas.co.jp/

クイズの答えを応募するだけ!

抽選で5名様に 1,000円分の 商品券をプレゼント!

クイズ

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

手の冷えを解消するのに効果があると
言われている手首のツボは

- A** 陽池 **B** 幼稚 **C** 用事

ヒントは中面に!

応募番号 **0801** ご応募の際に必要となります。必ずご記入
いただきますよう、よろしくお願いいたします。

はがきによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 〒484-0081 愛知県犬山市大字犬山字中野2番地
犬山ガス株式会社「クイズ係」

メールによる応募

本文に「郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答え」をご記入の上、以下のアドレスまでお送りください。

応募先 pokapoka@inym-gas.co.jp

※ご応募には別途通信料がかかります。※お使いの機種によってはアクセスいただけない場合がございます。その場合は他の方法にてご応募ください。※本メールアドレスはクイズ応募専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

FAXによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 **FAX 0568-62-8708**

応募締切日: **2024年 1月 31日まで**

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※応募いただいた個人情報、厳重に管理し、プレゼント発送及び機器のご案内以外の目的では使用いたしません。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!

〇8
問
合
せ
〇

ちよこっと健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

手先を温める7つの方法

寒暖差が激しい今年の冬、
手袋を忘れた時も、
対処法を知っておけば大丈夫です!

つらい寒さはすぐに解消!

寒さが厳くなると、手袋をしていても手がかじかんで、指を動かしくくなりますよね。手のかじかみは早く解消しないと、チクチク、ジンジンして辛い。。。そんな時にぜひ試したい方法を7つ、ご紹介します!

■上下に振る

手を上下に、大きく素早く数回振ることで、遠心力により体幹の温かい血液を指先に送ることができ、指先のかじかみの改善が期待されます。

■お湯で温める

お湯で手を洗う、もしくはお湯に手を浸すと即効性があります。コップなどにお湯を入れて、指先をつけるだけでもいいですね。

■ゲー・パー運動

親指を中に入れてギュッと握り締め、指が反りかえるほど思い切り手を開く。これを何度も繰り返します。

■指先を揉む

爪の両脇を指でつまんで、押すように揉みます。順番にすべての指を揉んでいきます。

■指の間を刺激する

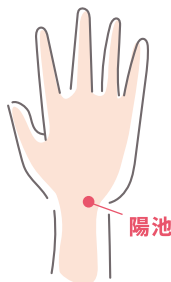
手の甲側から、指の付け根の指の間の水かきの部分を少し強く押ししたり、引っ張ったりします。

■手を組んで刺激する

指の付け根までぐっと両手を入れて組み、指先に力を入れて、手の甲を押すようにします。

■手首のツボを押す

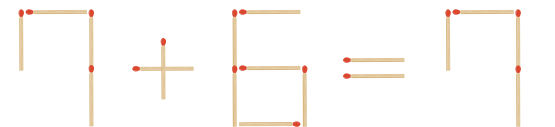
手を反らした時にできる、横じわの真ん中から少し小指よりの場所にある「陽池(ようち)」というツボを押します。



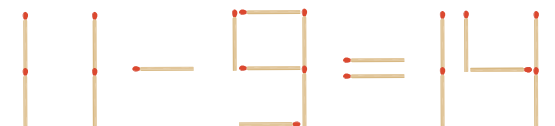
頭の体操

マッチ棒を1本動かして
等式を完成させてください。

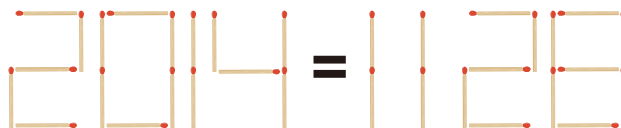
問1



問2



問3



(右924の逆 = 左4102)

$$924 = 4102 \quad \text{E 罫}$$

$$41 = 6 + 11 \quad \text{Z 罫}$$

$$6 = 0 + 6 \quad \text{L 罫}$$

和

煮るだけ簡単! 玉こんにゃくの煮物

材料(2人分)

玉こんにゃく……………1袋	【A】
	しょうゆ…大さじ1と1/2
	みりん…大さじ1と1/2
	砂糖……………大さじ1

つくり方

- ①こんにゃくは下ゆでしてアクを抜き、ざるに上げて水気を切ります。
- ②鍋に玉こんにゃくを入れ、空煎りして水分をしっかりと飛ばします。
- ③【A】を加えて煮立ったら弱火にして、落とし蓋をして10～15分煮ます。
- ④火を止めて、冷めるまでそのままおき、味をなじませます。

串に刺すと子どもが喜びます♪
七味とうがらしをかければ、お酒のアテに最適!