

レシピと
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

3月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

重要なお知らせ



ぽかぽか通信の紙面配布は3月号をもちまして終了いたします。
4月号から、犬山ガス公式LINEにてパワーアップした「デジタル版ぽかぽか通信」を配信いたします。ぜひ公式LINEへのご登録をお願いいたします。

LINEともだち登録方法

QRコード読み込み

LINEアプリの左下「ホーム画面」を開き「友だち追加」をタップ

「QRコード」をタップ

QRコードを読み取り「友だち追加」



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

新規ともだち登録キャンペーン!!

デジタル版への移行に伴い、ぽかぽか通信を「**ご愛読いただいているお客様限定**」で、3月末までに新規でLINEともだち登録頂いたお客様に、**サララップまたは生活応援グッズをプレゼント**させていただきます。この機会にぜひご登録をお願いします。

※プレゼントの引換は、弊社サービスセンターにて行いますので、お間違えないようお願い致します。皆様のご来店をお待ちしております。

ご登録をお待ちしております



第3回 **4月11日(土) 11:30~14:00**

※4月8日(水)までに事前予約が必要です

費用 **無料** 定員 **15名**

対象 **小学生～中学生**

※アレルギー等があるお子様はお控えください。

会場 **犬山ガスサービスセンター**

犬山市天神町1丁目17番地
しろひがしマンション1F

※お食事は、12時からのご提供になります。
※参加者が4名以下の場合、中止とさせていただきます。

▼▼▼ ご予約・お問い合わせはこちら ▼▼▼
犬山ガスサービスセンター TEL 0568-62-8500



Instagram
見てね

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番地しろひがしマンション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。

は最強のライフハック

A お世辞 **B** 社交辞令 **C** 笑顔

ヒントは中面に!

応募番号 **0803** 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・FAXによる応募を終了いたしました

メールで応募

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
受信専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

LINEで応募

メニューの「プレゼント応募」からお入りいただき、「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、お申し込み
ください。

※ご応募には犬山ガス公式アカウントへのともだち登録が必要になります。

LINE公式アカウントのご登録はこちら

犬山ガスLINE公式アカウント

@675sjsso



応募締切日: **2026年 3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は、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!

ちよこっと健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

笑顔は最強のライフハック

「笑顔が大切」これはよく耳にします。けれど、それを日々実践している人は少ないのではないのでしょうか？

心身の健康へのアプローチ

笑顔をつくると、脳内では「エンドルフィン」「セロトニン」「ドーパミン」といった幸福ホルモンが分泌され、ストレスを軽減し、心身をリラックスさせる効果があります。また、NK細胞が活性化し、免疫力がアップ。さらに、笑顔によるリラックス状態は脳の血流量を増やし、記憶力や集中力アップにもつながります。

そして、不思議なことに、この効果は「作り笑顔」でも有効です。たとえ楽しい気分でなくても、口角を上げるだけで脳は「楽しい」と認識し、同様の効果が得られるのです。

社会の潤滑油

笑顔は、言葉にしなくても「私はあなたの味方です」「敵意はありません」と伝える強力なコミュニケーションツールです。人は笑顔で接してくれる人に、自然と安心感や誠実さを感じるもの。プライベートでもビジネスでも、笑顔は対人関係を円滑にしてくれます。

また、笑顔は伝染します。心理学では「ミラーニューロン」という仕組みが知られており、人は相手の表情を無意識に模倣する傾向があります。あなたが笑えば、相手も笑顔になります。笑顔は、その場の空気を一瞬でポジティブに変えることができる魔法なのです。

自己肯定感とモチベーション

笑顔は、自分自身のメンタル管理にも役立ちます。鏡に向かって笑顔をつくると、気持ちを前向きに切り替えるスイッチになります。

それに、自然な笑顔は人を魅力的に見せます。周囲からの反応が良くなることで、結果として自分への自信、すなわち自己肯定感の向上にもつながります。

笑顔は、お金も時間もかけずに自分自身と周囲を幸せにできる「最強のライフハック」。まずは1日1回、鏡の中の自分に微笑むことから始めてみませんか？

頭の体操

サイコロの目を計算すると、いくつになるでしょう？

問1 $\text{1} + \text{2} + \text{3} + \text{4} = ?$

問2 $\text{1} + \text{2} + \text{3} - \text{4} = ?$

問3 $\text{2} - \text{1} + \text{3} - \text{4} = ?$

問4 $\text{3} + \text{1} + \text{2} - \text{4} = ?$

問5 $\text{2} + \text{3} - \text{1} + \text{4} = ?$

問6 $\text{2} \times \text{3} + \text{4} - \text{1} = ?$

問7 $\text{3} + \text{4} \times \text{2} - \text{1} = ?$

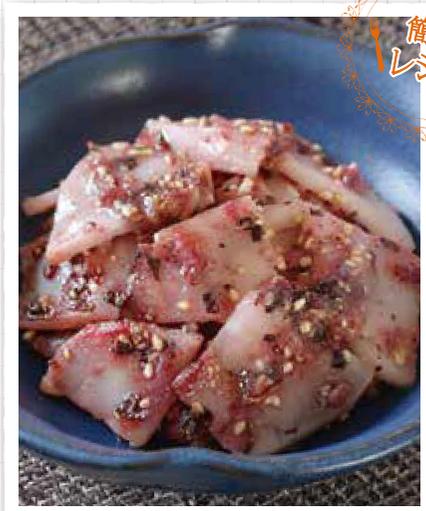
問8 $\text{2} - \text{3} + \text{4} - \text{1} = ?$

問9 $\text{3} \times \text{2} + \text{4} \div \text{1} = ?$

問10 $\text{2} + \text{3} \div \text{4} - \text{1} = ?$

2 : 01 罫 8 1 : 6 罫
1 : 8 罫 5 1 : 7 罫 9 1 : 9 罫 0 1 : 5 罫
罫 8 : 1 罫 7 : 15 罫 6 : 1 罫 0 : 5 罫
罫 4 : 7 罫 3 : 6 罫 5 : 2 罫 1 1 : 1 罫

大根があまったらコレ!! 大根の梅肉和え



材料(4人分)

- 大根……10cm(約200g)
- 梅干し………2個
- ごま油………小さじ2
- 白煎りごま………小さじ1
- 塩………適量

つくり方

- 大根を銀杏切りにします。軽く塩を振って5分ほど置き、水気をしっかりと絞ります。
- 梅干しの種を取って、刻んでおきます。(紫蘇の葉を一緒に入れてもOK)
- ①②をボウルに入れ、ごま油、白煎りごまを加えて和えれば完成!