

ぽかぽか通信



ガスファンヒーターのお手入れ方法



吹き出し口やフィルターのひどい目詰まりは、不完全燃焼の原因となり危険です。定期的なお掃除と、シーズン前後には必ずお手入れをしましょう。



フィルターを外し、掃除機などでお掃除します。

汚れがひどい時

ぬるま湯に中性洗剤を入れて洗い、水を切って、陰干ししてください。



お掃除の際は、電源を切り、ファンヒーターが冷めた状態で行ってください。
フィルターを外したまま運転しないでください。

ガスファンヒーターのお手入れ

年に1回 **プロによる分解掃除**しませんか？

- ・コンプレッサーによる内部のホコリ除去
- ・フィルタークリーニング
- ・点火試験、CO濃度測定、検査

分解掃除 料金(税込) **3,000**円/台

シーズンオフのガスファンヒーターをお預かりします！

分解掃除 + 保管 料金(税込) **5,000**円/台

※機器の故障により修理が必要な場合、別途料金がかかります。

お電話いただければお引き取りに伺います！



営業部 磯部知宏



第4回 **5月16日(土)** 11:30~14:00

※5月13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
しるひがしマンション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。



インスタも見てね♪



▼▼▼ 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

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。

タンパク質ファーストの食事法では
食事の最初に を食べる

A 野菜 **B** 漬物 **C** 肉

応募番号 **0804**

応募締切日 **2026年4月30日**

応募方法

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。

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。

Mr.ベアの 血液型別 開運ヒント



A型

全体運

丁寧な暮らしで運気を引き寄せて。新しい手帳やエプロン、キッチン雑貨など、毎日使うものをひとつ新調してみてください。それだけで、日常の動作がパッと明るく、背筋が伸びるような気持ちになれるはず。

開運アクション

筆記用具(ペンやノート)を新調する



ラッキーカラー

シェルピンク
(優しく肌を明るく見せる色)

B型

全体運

「面白そう!」という直感が幸運の扉を開きます。地域のワークショップや、今まで縁がなかったジャンルの習い事にツキが。年齢を気にせず「初心者」を楽しむ心の余裕が、新しい世界を広げてくれるでしょう。

開運アクション

初めて行くカフェでティータイムを楽しむ



ラッキーカラー

スカイブルー
(心を解放する晴れやかな色)

O型

全体運

安定した運氣の中に、変化の種が隠れています。いつもの散歩コースを変えてみる、ひと駅分歩いてみるなど、あえて「ルートを変える」ことで幸運が見つかります。見慣れた景色の中にある小さな春の変化に目を向けてみて。

開運アクション

履き慣れた靴を丁寧に磨く



ラッキーカラー

アプリコット
(活力を与え、元気が出る色)

AB型

全体運

今月は「整える」ことが最大の開運法。特に朝の過ごし方がその日いち日の運気を左右します。バタバタと動き出す前に、一杯の白湯を飲んだり、窓を開けて空気を入れ替えたり、「自分だけの儀式」を大切にしてください。

開運アクション

朝一番に窓を開けて、5分間の換気



ラッキーカラー

エクリュ
(生成り色・心を浄化する色)

ごきげんの
種まき

タンパク質 ファーストの 食事術



「食事に気をつけているのに、体重が変わらない……」もしかしたら、「食べる順番」を変えるといいかもしれません。

食べる順番が健康を変える

タンパク質ファーストとは、食事の最初に肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質から口にする方法。たったそれだけで、血糖値の急上昇を抑え、満腹感を得やすくなり、体は驚くほど素直に応えてくれることがあります。ベジファーストも素晴らしい習慣ですが、タンパク質を先に摂ることで筋肉の合成が促され、代謝が高まり、内側から“燃える力”が目覚めます。

実践ステップ

やり方はとてもシンプル。タンパク質→副菜(野菜)→炭水化物の順に食べることで。コツは、最初のタンパク質を食べてから炭水化物にたどり着くまで、5~10分程度のタイムラグを作ること。タンパク質はゆっくりと消化されて胃に留まり、食欲を抑えるホルモンの分泌を促します。さらに、消化そのものに多くのエネルギーが使われるため、自然と消費エネルギーも高まり、筋肉量の維持・向上にもつながります。太りにくい体質は、食べる順番の工夫の先にあるのかもしれません。

継続のコツと注意点

この食事法を無理なく続けるコツは、完璧を目指さないこと。ランチでメインディッシュを最初に食べる。それだけでも十分な一歩です。タンパク質は体重 1kg あたり 1g 程度が目安とされますが、持病がある場合は医師に相談するなど、自分の体に優しく寄り添うことも忘れないでください。そして、タンパク質だけに偏らず、野菜や炭水化物も大切にしましょう。口にする順番を変えるだけで、未来は静かに変わり始めます。小さな選択の積み重ねが、健やかな未来の自分を作るのです。



ひらめき 体操



□に同じ文字を入れて
言葉を完成させてください

- 問1 へ□せ□
問2 あ□ぜ□び□
問3 □ゆう□ゆうしゃ
問4 け□ざ□
問5 ち□ぷ□か□ぷ□

- 問6 し□か□せ□
問7 □□み
問8 れ□とげ□
問9 □ら□しょん
問10 □からも□

答え

- 問1 : い 問6 : ん
問2 : ん 問7 : た
問3 : き 問8 : ん
問4 : い 問9 : く
問5 : ん 問10 : ち