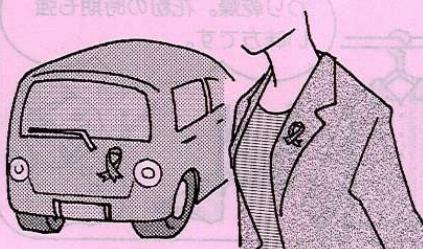


# リボン運動

リボンマークを衣服や車に付けて社会運動や社会問題に対する共感および支援を表明するものです。ピンクは乳がんの早期発見、赤はエイズへの理解と支援など、メッセージはリボンの色で区別され、総称して、「アウェアネスリボン(※)」とも呼ばれます。世界各国の企業・団体・個人がさまざまな運動の支援表明に使用する中でリボンの色も多様化し1つの色が複数の意味を持っていました。同じ色でも国によって意味が異なります。

※アウェアネス (awareness) は英語で「気付き、認識」の意



## 運動で ほか ほり

ウォーキングのような軽い運動を習慣づけましょう。家の中ではストレッチや呼吸法などを取り入れましょう。毎日少しづつでも、継続することが大切です。



## いいからだになるための生活習慣で ぽかぽかからだづくり

体内の巡りを意識して、基礎代謝を上げる

### おふろで ぽか ほり



入浴はリラックスするだけでなく、血の巡りをよくするのに適しています。お湯による温熱と水圧によって血液の循環がよくなり、腸の働きが活発になるなど老廃物が排出されやすくなります。ポイントは水分補給。入浴の前と後には、コップ1杯くらいの水をゆっくり飲みましょう。

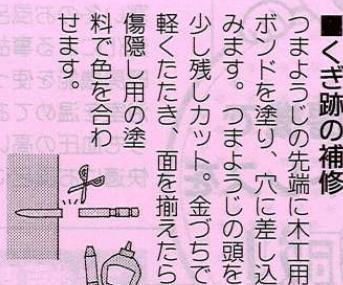
### 食事で ほか ほり

食事を毎日、朝・昼・夕と3食きちんと摂り、日々の体調にあわせてバランスよく摂りながら、出すことも心がけましょう。特に寒い冬はからだを温める朝食で、しっかりスタートしたいものです。おすすめの食材はからだを温める、ゴボウ、レンコン、ショウガなどの根菜類です。



# 自分でできる家の補修

家も長く住んでいると、いろいろな傷みが出てきます。放つておいて、ダメージを大きくしてしまうより、自分でできることは早めに直しておくといいです。



### くぎ跡の補修

まずレールのごみを取り除き、もうそくのうつをまんべんなくレールに塗りこみましょう。引き出しの側面に塗つてもスムーズに動くようになります。

### 床のへこみ

つまようじの先端に木工用ボンドを塗り、穴に差し込みます。つまようじの頭を軽くたたき、面を揃えたら傷隠し用の塗料で色を合わせます。



### タオルで

ヘコんでいる所に濡れたタオルを置き、その上からアイロンをあてます。程度のへこみは直すことができると思います。柱のへこみもこの方法で直します。

### 音のきしみ

シャンブーを少し流し込

んでみて。ただし、段差ができるほど板が反り返つてしまつたらこの方法ではもう直りません。



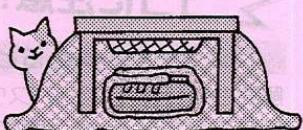
## 電気を使わずお部屋をあつたか

### 隙間からの冷気を防ぐ

●ドアは… 毛布や肌かけなどをくるくる丸めリボンなどで縛つて円筒形にする。これをドアの前に置けば隙間からの冷気を防ぐアクションの出来上がり。

### 湯たんぽこたつ

こたつのスイッチを入れる代わりに湯たんぽを入れる。床に断熱シートを敷くと効果的です。



## 手荒れ

冬になると手荒れが悪化して、痛みやかゆさで家事や仕事がつらい方も少なくないでしょう。乾燥して角質の水分が抜けたり油分が取れたりすると、角質がはがれ、本来のバリアー機能が衰えて、刺激に弱くなるため炎症などが起こります。

### 治すための生活改善ポイント

- ・洗剤には直接触れない。
- ・こまめにハンドクリームを塗り、油分を補う。
- ・手洗いは弱酸性の石けんで。
- ・ひび割れを起こしても絆創膏は貼らない。
- ・就寝時にはハンドクリームと布手袋を。



# 浴室暖房乾燥機で毎日がもっと心地よくなります！

こんなお悩み  
ありませんか？

- ◆お風呂場が寒い!!
- ◆雨や雪の日は洗濯物がたまつて困る
- ◆お風呂のカビとりが大変

## 浴室乾燥

浴室のカビは一度生えたら掃除が大変。そこで、カビの発生を抑える浴室乾燥。いつも清潔、ニオイもスッキリの気持ちいいバスタイムが楽しめます。



プラズマクラスター付もあります



浴室暖房機で  
家のストレスを  
軽減！

## 衣類乾燥はこんなに便利！

- 生地が傷みにくく、シワにならない
- 紫外線による色落ちが少ない！
- 急ぎのものがすぐ乾く！
- 花粉やホコリの心配がない！
- 室内に干せるから単身者も安心！



天気を気にせず洗濯できます。ガスなら短時間でふんわり乾燥。花粉の時期も強い味方です。



■浴室暖房乾燥機に関するお問い合わせはお気軽に下記までご連絡下さい

## 安易なパスワードは危険！

インターネットを使えば使うほど、覚えておくべきパスワードが増えていきます。同一のパスワードを使い回したり、推測されやすい氏名、生年月日、電話番号等、よく使われていますがこれらは非常に危険です。

## ココに注意!!

【パスワードを決めるときは】  
解読されにくい、強いパスワードを作成するポイントは「英字の大文字と小文字、数字、記号を組み合わせて、8文字以上」にすること。



### 記録するときの注意点

パスワードをメモしておくときのルールを決めておきましょう。

- ルールの一例  
★決めた文字を伏せておく  
★余計な文字を決めて追加しておく  
など

### 解読されるまでの時間

- 単一の英字4桁のとき→約3秒
- 英字（大文字+小文字）+数字を組み合わせて8桁のとき→約50年  
(独)情報処理推進機構の調査

## 栗原はるみさんのとつておきレシピ本が

10名様に当たる！

今号のあなたのラッキーナンバーです。

当選番号はホームページにて発表致しますので  
ぜひチェックしてください。

ホームページへアクセス!!

<http://shop.nakajima-group.com/>

大阪ガス ナカジマ

ご当選された方は店頭までご持参下さい。



2013 Winter号の  
ラッキーナンバー

1001

大阪ガス サービスショップ

くらしプラス ナカジマ

彦根店/彦根市平田町700-2  
長浜店/長浜市南呉服町3-4

0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5  
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052