

# 住まいる通信



感染を防ぐ!

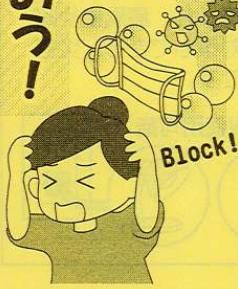
## ウイルス対策

外から帰ったら  
ご飯の前に

手を洗おう！

感染の危険性を  
減少させるには  
・マスクの着用  
・うがいをする  
・手洗い  
(睡眠・食事)

手の中 手の平  
洗い残し  
しやすい場所  
爪切りも  
忘れずに！



## うがいの仕方

口の中にはチリやホコリ、感染症のウイルスがいる可能性があるので、きれいにぬすきましょう。

①口の中の汚れを取りるようにぶくぶくうがいをしていつたん水を吐きだす。  
②水を含み顔を上に向け喉の奥までしつかりとガラガラうがいを3回以上する。



## マスクの付け方・外し方

■付けるとき 鼻部分を鼻筋にフィットさせ、すき間ができるないように鼻・口・あごを覆います。

■捨てるとき 片耳のゴムひもをもう、顔から外します。

ビニール袋に入れてフタ付きのゴミ箱に捨てます。

Fit!



## 簡単におろせて辛くなりにくい！大根のおろし方

大根の辛味の成分は細胞が潰れる時に多く発生します。辛味を抑えるためには出来ただけ細胞を潰さないように、繊維を断ち切らないようにすると辛くなりにくくなります。

↓切る 大根を皮付きのまま団のように切り、皮をつけたまま、繊維に沿って縦におろすだけ。



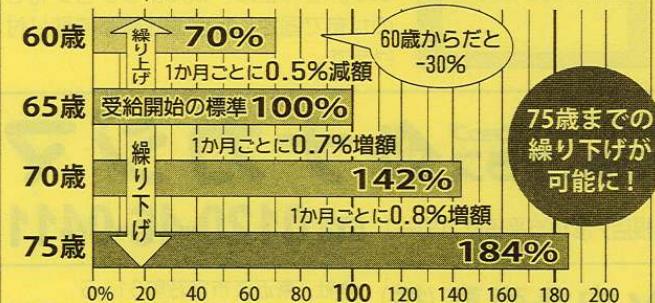
それでも辛い時は…  
大根の辛味成分は熱に弱いので、レンジで少し加熱しましょう。

## 年金

### 受給開始時期の選択肢拡大

“人生100年時代”の老後対策として非常に心強いものが年金です。現在、年金は60～70歳の間で受給開始のタイミングを選べるようになっていますが、いったん手続きをすると途中で撤回できないシステムです。下の図を参考に慎重に選びましょう。また、次回の年金制度改正では、繰り下げ受給が5年間延長され、75歳まで繰り下げした場合、年金額はなんと65歳スタート時の約2倍になる方向となっているようです。

### 繰り上げ？ 繰り下げ？ 年間受給額はこう変わる



ちょこちょこ

## 動いて健康に！

座りっぱなしを解消しよう！

1日6時間座っていると酸素消費量が減り、単純な運動でさえきつめに感じられ、運動不足になりがちに。運動不足は乳がんや結腸がん、糖尿病、心疾患の主要因の約3割を占めているそうです。対策として、とにかくあらゆる方法で動くことを心がけましょう。30分おきに、トイレに行ったり水を飲みに行くなど、少しだけでも動くと、リスクが劇的に減少するそうです。掃除や洗濯など、家事はいい運動になるので積極的に行いましょう。車の運転で座りっぱなしの場合は、定期的に休憩を取ることと、血栓の予防に水を多めに飲むようにしましょう。

### 魚焼きグリルで

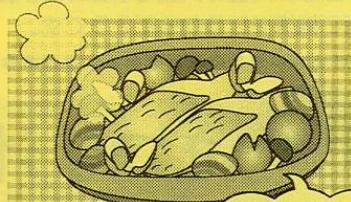
## 簡単アツアツパッケ

材料 (2人分)

旬の白身魚	2切れ
あさり	6個
しめじ	1株
ミニトマト	6個
白ワインor酒	50ml
オリーブオイル	適量

作り方

- 耐熱容器に魚介、しめじ、トマトを入れ、白ワインを回しかけ、塩・コショウをする。
- フタをして(なければアルミホイルで)、魚焼きグリルに入れ 中火で約15分(両面焼きの場合)蒸し焼きにする。
- 焼けたら仕上げにオリーブオイルをかける。



魚焼きグリルを汚さず使える  
グリルプレートがおすすすめ！

# エヌファーム 自家発電

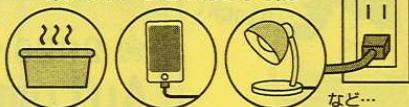
Type S

もしもの時…  
台風や雷など自然災害時も  
電気とお湯が使って安心!

停電時も  
使える!

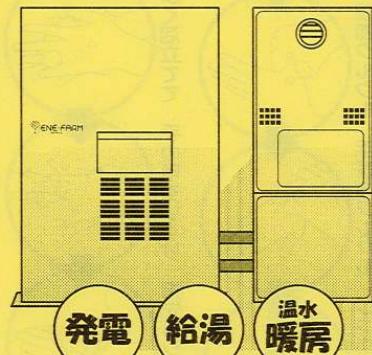
「停電時自立発電専用コンセント」で電気もお湯  
も使えます。テレビ・パ  
ソコンから情報が得られ、扇風機や暖房機で暑さ・寒さ対策もできる、災害  
時にも心強い味方です。

最大約700W使用可能



**ENE·FARM**  
エヌファーム type S

都市ガスから水素を取り出し空気中の  
酸素と反応させて発電。同時に発生す  
る熱でお湯を沸かして給湯できる、効  
率的な家庭用燃料電池です。

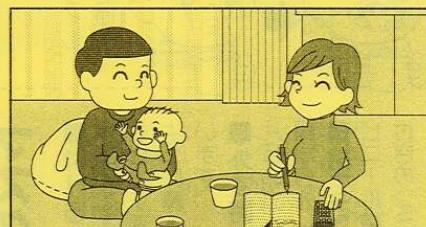
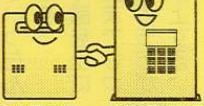


今使っている給湯器に  
接続できる!

ご家庭の給湯器を活  
用でき、導入費用も  
抑えられます。

\*機種によっては接続できない場合がございます。  
今お使いの  
給湯器を利用  
ユニットを設置

後付け  
できる!



年間約12万円の光熱費を節約!

\*試算条件によって異なります

毎日使う電気のほとんどを自家発電  
でまかなえ、光熱費がグンと下がり  
ます! 夏のエアコンにも大助かり!

光熱費シミュレーション受付中

詳しくは当社までお気軽に  
お問合せください。

## 正月準備のはじまりを 告げる風物詩 西の市

縁起熊手が名物の西の市は、新年の開運招福、商売繁盛を願うお祭りとして親しまれ、11月の西の日ごとに各地で開かれています。熊手は、毎年ひと回り大きなものに買い換えると良いとされ、値切れば値切るほど縁起がいいとされています。大きな福を書き込むように高々と掲げて持ち帰り、玄関などの入り口に向けて少し高いところに飾るか、神棚に供えてお正月を迎えます。来る年に思いを馳せながら、西の市を楽しんでみてはいかがでしょうか。

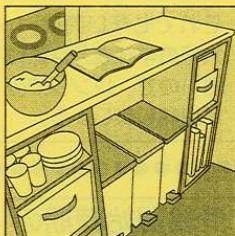
なぜ? 値切るほど縁起がいい訳は…

何度も値切ったのち頃合をみて商談成立。  
ですが、そのまま安く買うのは野暮。最初  
に聞いた値段で支払い、値切った分はご祝  
儀としてお店へ渡します。こうして、お客  
はお大恩気分を味わい、ご祝儀を頂戴した  
お店は儲かった気分となり、気風のいいや  
り取りに周囲の人達も手締めに参加して、  
皆ご機嫌になるからだそうです。



## DIY カラーボックス

リーズナブルで種類が豊富なカラーBOXを使って、  
収納スペースを増やしてお部屋の模様替えをしませんか?

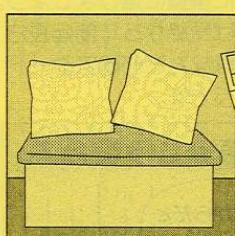
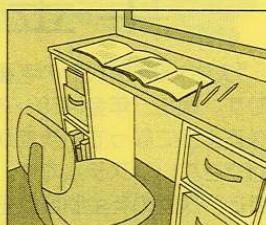


### キッチンカウンター

カラーBOXの上部にカウンター材となる板を乗せて固定するだけで、キッチンカウンターに。背面に化粧板を張るときれいに仕上がり、お部屋のちよつとした間仕切りにも使えますよ。

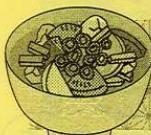
### 作業台や机

作り方はカウンターとほぼ同じ。座  
れる場所を空けるだけです。一段の  
カラーBOXを使えば座卓に。



### 収納付ベンチ

カラーBOXの背面を下にして使  
います。その上に、板にクッション材を  
のせ布で固定した座面を蝶番で取り付  
けます。



## さつま汁

腸内環境を整える  
食物繊維がたっぷり♪



腸内環境が良いと太りづらくなるということが  
分かつてきました。そこで、さつま汁をおすすめ  
します。作り方は、食べやすい大きさに切った鶏  
もも肉、根菜類、こんにゃくなどを少量の油で炒  
め、そこへ水と細切りにした昆布を加え、具材に  
火が通るまで煮、味噌を溶いたら完成です。

Design Your Energy エネファーム  
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 ☎ 0120-46-0411

**A 中島商事(株)**

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