

# つばめガス めくめく大感謝祭

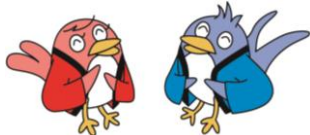
日時: 11月1日(土)、2日(日)、3日(月・祝)  
時間: 10:00~16:00  
場所: つばめガス本社(岡山市南区福田174)

## りんごメール登録者には特典あり!

屋台コーナーで使える3品無料券を事前にメールにてお送りします。

屋台コーナー、キッズコーナー  
大道芸人のステージ、ビンゴ大会  
など盛りだくさん!

太陽光発電・蓄電池・キッチン  
コンロ・給湯器など多数取り揃えて、  
皆様のお越しを心よりお待ちしております。



# 咳止めに効果的な飲み物

咳が出ると苦しいですね。しかも電車や職場などある程度狭い空間の中では、他の人に迷惑がられてしまって肩身が狭い思いをする、なんてことよくあります。咳でなかなか寝付けなくて、睡眠不足という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

咳をするとのどが乾燥します。のどが乾燥するとさらに咳が酷くなります。そこで咳止めに効果的な飲み物を紹介します。

K様リクエスト  
ありがとうございます!



## しょうが湯

言わずと知れた喉にやさしい代表的な飲み物です。生姜のジンゲロールやショウガオールという成分が身体を温める効果がある以外にも、新陳代謝を高めたり食欲を増進させたり強い殺菌能力も持っています。これら成分が喉に働き、咳を鎮めてくれます。

## はちみつレモン

レモンの輪切りを蜂蜜に漬けておいたものを、お湯や紅茶で溶いて飲んでもよし、そのままパンに塗って食べるもよし、万能に使用できます。蜂蜜には強い殺菌能力があり、痰切り効果もあります。レモンは免疫力を高めてくれます。



## 大根おろし

大根をすりおろすとイソチオシアネートという辛み成分が生成され、これには殺菌効果や免疫力を高める効果があります。大根をそのまま食べるよりも、すりおろすことで喉にやさしい効果を高めてくれます。上の蜂蜜と混ぜてお湯で溶かすと飲みやすいでしょう。

## 緑茶

緑茶には老化を予防する抗酸化ビタミンが多く含まれています。殺菌効果もある為、お茶でうがいをするのはオススメです。

## 紅茶

紅茶にはタンニンという殺菌効果のある成分が多く含まれている為、喉を殺菌し炎症を抑える働きがあります。



# つばめガス福山支店 めくめく大感謝祭in福山 開催!

日時: 11月15日(土)、16日(日)  
時間: 10:00~16:00  
場所: つばめガス福山支店  
(福山市引野町4-22-34)

最新ガス器具各種展示致します。  
福山地区のお客様、御来場お待ちしております。



# 秋はやっぱい紅葉狩り!

## 佛通寺

11月上旬~11月中旬

所/広島県三原市高坂町許山22  
P/100台(無料)  
料/拝観料大人300円  
学生(中学生以上)200円、  
小学生以下は無料  
問/0848-63-1481(三原観光協会)



■西日本屈指の禅道場として知られる臨済宗佛通寺派の大本山。秋になるとモミジやカエデなど色とりどりの鮮やかな紅葉が鑑賞できる。県内でも有数の紅葉名所だ。

## 奥津溪

10月下旬~11月上旬

所/岡山県苫田郡鏡野町奥津川西  
P/30台(無料 11/1~11/16の土日祝は  
専用駐車場(無料)のみ利用可能  
問/0868-54-2987  
(鏡野町産業観光課)  
☆ライトアップ  
11月1日~11月16日、時間:日没~21:00



■溪流沿いに約800mの遊歩道があり、奥津溪八景の自然美を満喫できる。「奥津温泉もみじ祭り」期間中にはライトアップもおこなわれる。

## 岡山県立森林公園 10月中旬~11月上旬

所/岡山県苫田郡鏡野町上斎原332-8  
P/130台(無料 6ヶ所)  
問/0868-52-0928  
(岡山県立森林公園管理センター)



■四季折々の植物が見られ、カラマツ林や湿原植物、高山植物の宝庫でもある。秋の紅葉はとりわけ素晴らしく、マユミやヤマボウシなどはかわいらしい紅色の実をつける。豊富なコースの遊歩道を散策しよう。

## 旧閑谷学校 11月上旬~11月中旬

所/岡山県備前市閑谷784  
P/500台(無料)  
料/大人400円、小・中学生100円、  
シルバー(65歳以上)200円  
問/0869-57-1436  
(旧閑谷学校史跡受付)  
☆ライトアップ  
11月1日~11月9日、時間:18:00~20:00



■紅葉は聖廟前に植えられた孔子ゆかりの楷(かい)の木の黄紅葉が目立つ。周辺のイチョウやモミジの紅葉も楽しめる。