



超高速インターネットサービス

つばめ光



つばめガスとつばめ光 セットで使うと断然お得!!

新春キャンペーン

- ① 光回線工事費無料! (通常18,000円(税別))
- ② 2月までお申し込みでQUOカード3,000円分プレゼント!

ご利用料金	ファミリータイプ ……………	3,800円/月
	マンションタイプ ……………	3,000円/月
	契約手数料 ……………	3,000円

オプションサービス	つばめ光電話	月額 500円 <small>(税別)</small> ~	つばめ光テレビ	月額 660円 <small>(税別)</small> ~
	無線LANカードレンタル	月額 100円 <small>(税別)</small> ~	リモートサポートサービス	月額 500円 <small>(税別)</small> ~

お問い合わせ・お申し込みは **086-263-6666**

寒い夜は水道の凍結が心配です。
夜10時以降は湯側の蛇口からチヨロ水(2分間に牛乳ビン本分位)を出したまま凍らせておきましょう。

新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。旧年中は格別のお引立てを賜り、有難く御礼申し上げます。ガス・光回線・警備・不動産と、これからも皆様のお力になれるよう尽力していく所存でございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

平成29年 社員一同



料理教室のご案内

2月4日(土) 午前10時~午後1時半頃

講師: 小野靖子先生



場所	つばめガス本社
参加費	1,000円(材料費込)
持参物	エプロン、スリッパ、ハンドミキサー

参加申込はお電話で。
tel. (086) 263-6666

多数ご応募頂いた場合は抽選にて決めさせていただきます。(初めての方を優先させていただきます)
(メニューは一部変更する場合があります)

簡単すぎ!
今すぐ冷えを解消する
即効ワザ3つ

ますます寒さが深まり、冷えが気になる季節ですね。冷えは、肩こり・頭痛・生理痛に便秘、妊娠力低下につながり、まさに万病のもと!そこで、今すぐできる超カンタン冷えとりワザを3つご紹介いたします。

① お風呂にシナモンを入れる

シナモンは漢方薬としても使われ、血行や発汗を促進する作用が。パウダータイプのシナモンを湯船に2,3回ふり入れましょう。



② つま先を上げて、スクワットを10回

(1) 指をそけい部に押し込み、その反動をいかしてつま先を上げる
(2) そけい部にあてた指をはさむようにつま先をおろし、腰をおとす。ひざはつま先より前に出さないこと。つま先を上げてスクワットをすると、足首からおしりまでのふだん使わない「背面筋」が一気に伸びるそう。背面筋は面積が大きいので、たくさんエネルギーが使われ、通常のスクワットより多くの熱を生み出し、10回でも汗がにじむほどぽかぽかに。



③ ふとんのなかで手のひらをこすり合わせる

朝起きたら、横になったまま手のひらを顔の前で合わせ、力をいれずにかるくこすりあわせませす。指先の血行をよくすることで、寝ている間に滞った血めぐりが改善し、全身がぽかぽかに。このように、こわーい冷えも、日常のちょっとした工夫で楽しみながらケアできます。ぜひ、試してみてくださいね。



【33人の医師・専門家による冷えとりワザ73 本当にすごい冷えとり百科】(オレンジページ刊)より

クジのカギ

- 草や稲を刈り取るのに用いる農具の一種
- 見た目
- 〇〇〇三世一モンキーパンチ原作の漫画の主人公
- 〇〇覚えーぼんやりと覚えていること
- 仕事や行事などの予定
- 勢いのにってますー〇〇〇〇ドンドン
- 運動会の定番種目。かけっこ
- 動物界の百獣の王
- 肉も野菜も食べます
- なにかを始める前に知っておく必要のある知識
- 鷹匠・鷹飼達の頂上に立ちます
- 京都市右京区の嵐山から小倉山に沿った社寺の立ち並ぶ地域
- 積極的な態度。一歩も引きません
- 熱帯の植物の定番。油脂などの原料に



1	2	3	4	5
6	D	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29

クジのカギ

- 企業連合。市場独占目的で行う、価格・生産 計画・販売地域等の協定
- 長く鋭いトゲを多く持つ海の高級食材
- 盆栽でお馴染みの植物
- 飛行機を操縦します
- ドイツ語で「患者」のこと
- 「昨日の〇〇は今日の友」
- 座ったまま眠ること。居眠り
- さし迫っています
- 勇ましく叫ぶこと
- 財産を多く所有する人。お金持ち
- 空気の体積の大半を占めます
- インド伝来の健康法
- 列車・バスで、車内の案内放送、ドアの開け閉め、発車の合図などを受け持つ乗務員
- 苦しみ悩むこと
- 九月十九日。著名な俳人の命日です



クロスワード
パズル

冬は気をつけて
ください

正解者の中から抽選で
30名様に、
「温泉三昧 名湯ギフトセット」
を差し上げます。

応募締切/2月5日消印有効



「りんごメール」登録で500円値引!

お得な商品、イベント等の情報を配信します! 1月末までに登録頂いたお客様は2月分のガス料金を500円値引★
左のQRコードを読み、登録して下さい。
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
http://tsubamegas.com/mm/regi.html
※1円につき1台1回のみ、税込の値引額。※初めてのの方のみ。



~1月号の解答~
1月号の答えは「カンシャ(感謝)」でした。
当選者200名様に「ガス代金1月請求分より500円割引」いたします。

応募方法

ABC…の順で答えてください。検針伝票に記載している得意先コード(8ケタの数字)ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、〒702-8021 岡山市南区福田174 つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。※ホームページからも、ご応募頂けます。

応募画面はこちらをクリック!

ヒートショック

ヒートショックという言葉を知ったことがありますか?室温の変化によって、血圧が急激に上昇したり下降したり脈拍が早くなったりする状態のことをいいます。心臓に思った以上の負担がかかっているのです。ヒートショックは心筋梗塞や脳血管障害などにつながりかねない危険な状態と云えるのです。家庭内でヒートショックにより亡くなる方は全国で推定14,000人。これは交通事故による死亡者数の約2倍にあたります。温度差が大きくなりがちな冬は入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。



ヒートショックを防ぐには?

- 脱衣所に暖房器具を置いて暖かくしておく
- 浴室を暖かくしておく
なんとといっても浴室暖房が効果的!ない場合は、前もって浴槽のフタを開けておいておけば、浴室を温めることができます。
- 高齢者は二番目以降に入浴する
浴室内がより暖まった状態に入るのがおすすめ。またできるだけ間隔をあけず入るのがコツ。
- お風呂の温度は低めに
お湯が熱いと心臓に負担がかかるので、設定温度は38℃~40℃程度のぬるめに。

HPリニューアルしました!



つばめガス 検索 **スタッフブログ書いています!**

URL <https://www.tsubamegas.com>