

ライフプラン作成お手伝い致します！

「ご家族の将来設計」、しっかり考えておきたいことです。未来への夢や希望がふくらむ一方で、家計のことや住宅ローン、お子様の教育費のことなど気になることがたくさんあるのでは？

ライフプランニングとは、ご家族の未来予想図を描くこと。見えない不安や疑問をライフプランナーと一緒に解決していきませんか？

つばめガスは住宅に関わる全てのご相談に対応します！
給湯器、コンロ、床暖房、浴室暖房乾燥機、ガスファンヒーター…
なんでもご相談ください。土地情報のご紹介も可能です。

知っておこう
これから必要なお金

マイホーム資金

教育資金

老後のための資金

……考えていますか？

あなたの夢
いくつ実現できるかな！

- ☑ 夢のマイホームを建てたい！
- ☑ リフレッシュできる趣味も楽しみたい。
- ☑ 子どもは全員、大学には行かせたい。
- ☑ 老後も夫婦で、安心して暮らしたい。
- ☑ リフォームして二世帯住宅にしたい。
- ☑ 家族で毎年、旅行に行きたい。
- ☑ たまには海外旅行に行きたい。

超高速インターネットサービス **つばめ光**

サマーキャンペーン 7/31まで!

光回線工事費
(通常価格18,000円)
無料!

契約手数料
(通常価格3,000円)
1,500円

防水
スマホケース
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**

つばめ電気

Summer Campaign

サマーキャンペーン 7/31まで

期間中にお申込みで
ガス代から500円値引き! ※初回ご請求時

※毎月のお支払方法はクレジットカードのみとさせていただきます
※つばめガスご利用の方限定

油断できない夏の冷え症

冷え症というと寒い冬をイメージしますが、実は夏の冷え症で体調を崩す人が多く油断は大敵です。

私たちの体は気温などの環境に応じて体温を調節する必要があるの、暑い季節には冷たいものを、寒い季節には温かいものを、というように、衣類や飲食物などで少しでも体温の調節をスムーズにしようします。

昔から夏になれば、薄着で冷たいソーメンやスイカなどを食べ、冷たい麦茶を飲んで体を冷やしていました。しかし、冷房が完備

された現代生活で同じようなことをしていると、夏の冷え症を引き起こします。

夏の冷え症の特徴は、内臓の冷えです。胃腸や膀胱が冷えて胃腸炎や膀胱炎、女性は卵巣や子宮が冷えて生理不順や不妊症にも繋がります。さらに自律神経の働きも乱れて、倦怠感や不眠、食欲不振を引き起こします。手足の先は温かいので、内臓の冷えは冷え症と気づきにくいのですが、放置していると冷え症が重症化する恐れがあるので十分注意しましょう。

体をあたためる食べ物

りんご、さくらんぼ、ごぼう、にんじん、れんこん、ショウガ、黒砂糖、玄米、そば、チーズ、海藻類、鮭、卵、赤身の肉や魚、黒豆など

湯船に入って体温をあげる

夏はシャワーですませがちですが、1日冷房にさらされた体は冷え切っています。夜の入浴は5～10分でもいいので必ず湯船につかりましょう。じわっと汗が出るまでつかれば、体温も約1度上昇するといわれています。また、湯船につかれば下半身に水圧がかかり、血液やリンパ液が押し上げられてむくみが改善。内臓の働きも活発になり代謝もアップといいことづくめです。

※サワイ健康推進課HP参考

タテのカギ

2 決まりきったこと
3 スイッチが入っていること
4 木で馬の形に作ったもの
5 職人などの頭。
職人などを敬い、親しんで呼ぶ言葉
6 生徒を一定の人数に分けた組。クラス。
9 仏教で心の迷いを去って
永遠の真理を会得すること
11 物に遮られて、日光や風雨の当たらない所
12 池や田んぼに浮かぶ水草
14 城の内部にあるほり
15 金属元素の一つ。元素記号Fe
16 くきにとげがある低い木。いい香りの花をつける
17 燃料用の割り木。たきぎ
18 公共の団体・事業や神社などに
金品を差し出すこと

ヨコのカギ

1 白と黒の鍵盤をたたいて音を出す楽器
4 「猛者」の読み方は
5 音の高低・強弱・長短・音色などを
組み合わせて作る、音の芸術
7 ヨーロッパ南東部の国。首都はアテネ
8 鳥の前足が変化した、空を飛ぶための器官
10 ○○○も山の賑わいー
つまらないものでも無いよりはましという意味
11 ある歌の旋律に別の歌詞を当てはめた歌
13 より多く利益が見込めること。都合が良いこと
15 うどん・そばなどを、機械を使わずに手で打って作ること
16 江戸幕府の末期
18 企業の資本の増減・出納などを
一定の形式で記録・計算・整理する記帳法
20 寿司用語でしょうゆ
21 舞台や映画などで役者が役の人として言う言葉

クロスワードパズル

正解者の
中から抽選で
36名様に、
**「スヌーピー
ハッピーカーシェード」**
を差し上げます。

応募締切／8月5日消印有効

ABC…の順で答えてください。検針票に記載しているお客様番号(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。

応募方法

応募画面はこちらをクリック!

6月18日に発生した大阪北部を震源とする地震により、被災されました皆様やご家族の方々に心よりお見舞いを申し上げますとともに、1日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

大阪府LPガス協会によりますと、地震の影響でLPガスによる火災やその他の人的物的被害はありませんでした。翌日の6月19日15時の時点で、LPガスをご利用されたいすべての方が通常通り使用できる状態に復旧したとのことです。

ひかりちゃんのつばやき

ジメジメした梅雨も明け、本格的に暑くなってきましたね。暑さを吹き飛ばすべく海やプール等出かけする機会も増える一方、気をつけなければいけないのが「熱中症」!そんなこの時期におススメのアプリが「熱中症アラート」です!「熱中症アラート」は、現在地の気温・湿度・気象条件から求めた熱中症指数を簡単に確認する事ができるアプリです!現在の熱中症の危険度を「てなびん」が表情で分かりやすく表現し熱中症対策の具体的なアドバイスもコメントしてくれちゃいます!更に、熱中症の危険度が一定レベルになると、通知音やポップアップでもお知らせします!

熱中症になりやすいお子様や高齢の方も、このアプリさえあれば安心してお出かけできますね♪体調管理に気をつけながら、暑い夏を楽しみましょう!