

図書カード3,000円分が当たる!!



せっかく どろも

2012年
No.152

(株)アポロガス
元気エネルギー供給事業部
☎024-542-1122 FAX024-542-7754
http://www.apollogas.co.jp

“マンゴー”のちから!



マンゴーってどんなくだもの??

紀元前200年も前から栽培されてきたウルシ科の植物。
濃密な味と香り、マンゴーの花の絢爛さから
熱帯果実の女王と呼ばれる。

【マンゴーの効能】

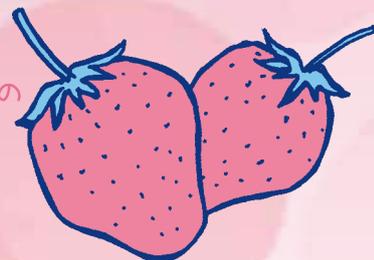
- ④目の疲れ、肌荒れを抑えるのに効果的なビタミンAを数多くのくだものの中で最も多く含んでいます。
- ④青いうちはビタミンCの含有量が多く、よく熟すほどペーカロチンの量が増えます。
- ④ビタミンCは体からナトリウムを出す働きがあるので高血圧の方に、ペーカロチンは成人病予防に効果があり、体内で必要な分だけビタミンAに変換されます。

“いちご”のちから!



おいしい
いちごの
見分け方

- ツブツブ(種)がハッキリしているもの
- ヘタがそり返ってみずみずしいもの
- ツヤがあり、均一に赤い色のもの



【いちごの効能】

- ◆いちごはビタミンCが豊富で、3粒食べれば成人が1日に必要とするビタミンCを補えます。なんとレモンよりもビタミンCが摂取できる!
- ◆甘味成分にキシリトール成分が含まれているので虫歯を予防し、虫歯になりにくくなります。
- ◆血を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれているので、貧血予防にも効果的。
- ◆ストレスを受けると、ビタミンCが体内で大量に消費されるので、いちごを食べることは、その補給のために効果的です。ビタミンCを十分にとると、肉体的、精神的ストレスに負けないからだか形成されます。



マンゴーオレンジゼリー



【材料】

- ・マンゴー 170g
- ・砂糖 20g
- ・ラカント 20g
- ・ゼラチン 1袋
- ・お湯 50cc
- ・オレンジジュース(果汁100%) ... 150cc
- ・レモン汁 小さじ1

【作り方】

- ①マンゴーは皮をむき、適当な大きさに切る。それにレモン汁・砂糖・ラカントを加えてハンドミキサーでつぶしておく。
- ②オレンジジュースを人肌に温める。
- ③ゼラチンを50ccのお湯でよく溶かしておく。
- ④①と②をよく混ぜ合わせ、③のゼラチンを加える。
- ⑤器に④を均等に入れ、粗熱をとる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷え固まったら完成。



早く大人になりたいなと思うとき、 子どもに戻りたいなと思うとき

発表!

ウオントッド

お菓子の大人買い♡自分で働くようになったらできるかな♪子どもに戻りたいのは、何も考えないで遊んでいたいなと思う時☆
(Iさん)



年末年始になって、お年玉という言葉が巷を飛び回る時に子どもは良いなと思う時がありますね。
(スマイルムーミンさん)



大人の映画を見たかった時。
(Tさん)

夏休みなど、部活帰りの子どもたちが、グループで帰っていて、楽しそうに話しているのを職場の窓から見たとき。
(Kさん)

夏の夕方、ひぐらしの鳴き声が聞こえてくると、子供の頃祖母の作ったハンバーグを食べた思い出がよみがえり、もう一度あの頃に戻って祖母の作ったハンバーグを食べたいと思う。
(Hさん)



子どもなら、いっぱい勉強して、人生をまた一からやり直せるので、子どもに戻って一生懸命勉強したいと思います。
(タイムマシーンさん)



春の川柳発表

福島の

「ブルー」を「ピンク」に

変える春

(岡部 Oさん)

美しい

春の小川を

いつまでも

(飯坂町 Tさん)

うちの主人(ひと)

頭の中は

いつも春

(腰浜町 Kさん)

春来れば

もれなくセツト

スギ花粉

(南矢野目 Kさん)

春来たる

うぐいす鳴けば

卒業だ

(庄野 Hさん)

災害時に準備しておきたいものランキング

保存食編

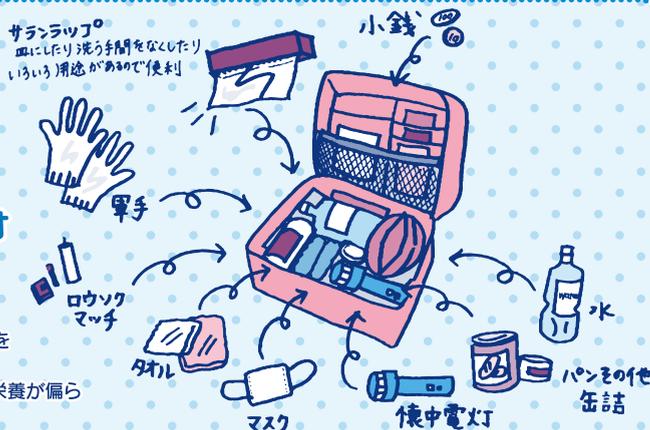
- ①クッキー・カンパンなどの缶詰
- ②アルファ化米のご飯バック
- ③パンの缶詰

☆保存食は小さな子がいる家庭ではチョコやあめなどの甘いものを準備したり、保存食など普段食べ慣れないものだと災害時に余計な不安感がついたりするので、保存食を練習で食べさせたりするのもいいですよ。

☆準備しておく保存食は水を含めて家族で1週間分が目安だと言われています。また、栄養が偏らないように缶詰は種類を豊富に保存しておくのが良いでしょう。

防災グッズ

- ①懐中電灯
- ②小型ラジオ
- ③乾電池



エプロン隊のいいもの見つけ

100円ショップで見つけた「湯こぼれ防止かきくん」麺を茹でるといつもかきくぼれ、また茹であがってないのに回りは拭かなくつちやならない、んもつて感じ。ステンレスの灰皿をついたような形で、こんなんで大丈夫って半信半疑だったけど...コレが優れもの、ひとりのお昼に活躍中です。



アポロガスおすすめ 福島市の 知ってますか？ こんなサービス

	(福島市民)の対象者	ご利用方法
訪問理美容 利用助成 (年4回まで)	65歳以上で要介護4・5の認定を受けた在宅の方、高齢者世帯等で店舗利用ができない方	理・美容業者の出張料助成として、1回あたり1,000円の利用券を交付します。
寝具 乾燥サービス (6・10・2月 年3回)	65歳以上の寝たきり高齢者	寝たきり高齢者が利用している寝具類を丸洗い殺菌乾燥を行います。1回につき3,500円を市で負担します。
要介護高齢者等 住宅改修助成 (1住宅あたり1回限り)	介護保険給付者及び重度身体障がい児・者(市民税非課税の方)※生計中心者に所得制限あり	手すり取付・段差解消・洋便器への取替などが対象で事前申請が必要です。対象工事額から20万差引いた残金の1/2助成します。(20万円上限)
高齢者住宅 改修助成 (1住宅あたり1回限り)	介護保険給付者のいない世帯で65歳以上の方(世帯全員が市民税非課税)	手すり取付・段差解消・洋便器への取替などが対象で事前申請が必要です。対象工事額の9割を助成します。(18万円上限)
高齢者バス 無料乗車証 (ももりんシルバーバスポート)	75歳以上	福島市内の路線バス(福島交通)運賃が無料で利用できます。ももりんシルバーバスポートをバス乗降時に読取機にタッチしてください。

※福島市役所 535-1111
 お問い合わせは健康福祉部長寿福祉課及びお近くの地域包括支援センター
 高齢者バス無料乗車証の問合せは交通政策課交通政策係
 ※上記以外のサービスもあります 542-1122へご相談ください。

せっかく流 九星占い

一 白 水 星	二 黒 土 星	三 碧 木 星
活動的に行動することで運が生まれます。お花見をしたり外で友達と会う機会を多く持つなどして楽しみましょう。また実際に体をよく動かすと運氣上昇に効果があります。ラッキーファッションはボーダー柄のカットソー。	言霊の力が強まるときなので、やるべきことを前向きな言葉で口にするとうまくいきます。また、大切な出会いに恵まれる可能性が強いため、パステルカラーの洋服を身につけ明るい印象を持たれるように心がけましょう。	“噂話”には気をつけましょう。人の陰口を言うなど信頼を失うようなことがあると今後の自分の運に悪影響を与えるので注意しましょう。肌の調子を整えたり、ストレスを解消させる行動は◎
四 緑 木 星	五 黄 土 星	六 白 金 星
運氣は好調ですが、好調な時ほど周囲への気配りを忘れないようにしましょう。人への感謝を忘れると上昇する運氣の流れに乗れなくなります。また、初対面の人とは笑顔で挨拶することを心がけると良いでしょう。	“楽しむこと”がすべての運氣を高めます。小さなことでも楽しみを感じることで、大きな幸運につながります。また、好感度が上がると運氣も上昇するので微笑みを絶やさず穏やかでいるように心がけましょう。	出会いや別れなど“変わる”ことが運氣のステップアップにつながります。イメージチェンジをしたり新しいことを始めていくと良いでしょう。ラッキーファッションは春らしい花柄モチーフ取り入れると◎
七 赤 金 星	八 白 土 星	九 紫 火 星
自分の考えを強引に押し通そうとしたり、周囲への配慮が欠けると運氣の流れが悪くなるので注意しましょう。人間関係を良好に保つことが大切です。また、浄化も重要な開運行動になるので、入浴剤を入れるなどしてバスタイムを楽しみましょう。	無理をすると運に潤いがなくなるので疲れた時にはしっかり睡眠をとり、ゆっくり入浴をして心と体を癒しましょう。気持ちを柔軟に保つことで氣の流れもスムーズになります。ラッキーアイテムはキラキラ光るピアス。	自分を癒すことで運が生じます。音楽を聴いたり、アロマを楽しむなどリラックスする時間を大切にしましょう。また、体調管理も重要なのでバランスの良い食事や規則正しい生活も心がけましょう。

※自分の九星が分からない方はアポロガス(ナルミ)まで 542-1122
 ※お問い合わせは、営業時間内(8:30~17:30)にお願いします。

知って いましたか？ 身近にいる視覚障害者のみなさんは 不便なことがいっぱい！

視覚障害者のみなさんは周囲の音を聞いて歩行するので、思いやりのある行動が大切です。

雨の日や雪の日は
周囲の音が聞こえにくい

広い場所に出ると方向感覚が
わからなくなる

音の静かな車は
鉄の塊が忍び寄って
くるように感じる

アイドリング
ストップの車は、エンジンの音でびっくりする

点字ブロックの上に駐車しない
→車が邪魔になるだけでなく、
点字ブロックが磨耗してしまう

信号が青に変わったときなど、一言声をかけるだけでとても助かるそうですよ。私たちの少しの気遣いとやさしさで、あたたかい心が集まる街ふくしまにしましょう！



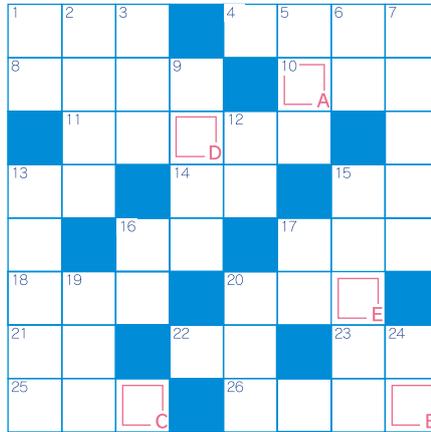
クロスワード

●A~Eをつないだものが答えです(締切:4月15日当日消印有効)

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

〈タテのキー〉

1. テキサスレンジャースに入団が決まった、ダルビッシュ〇〇
2. 〇〇〇〇の矢部さんで、体重何kgなんだろう? 痩せず!
3. ほんとにあの娘の言動って〇〇〇に苦しむよね
5. 競馬の〇〇〇
6. 昔、若者の間で流行った〇〇シャツ。えーどんなの?
7. 桃の節句でブームの〇〇〇〇〇。街おこしで飾っているところもあったね。
9. この字、あなたが書いたの? 〇〇〇〇ね! 私もこんなすばらしい字を書きたいわ!
12. さあ早く〇〇クロの決着をつけましょう!
13. 最近食べすぎて〇〇〇〇計に乗るのがこわい!
15. 迷子になっていた愛犬が見つかったときは、そりゃあ〇〇〇〇〇よ。
16. 〇〇漬け 〇〇汁 手前〇〇
17. さあ私と〇〇で勝負しましょうよ。
19. 昔は農作物の出来が悪くて、これに苦しんだときもあった。外国では今も苦しんでいる国もあるよ。
20. 今年はこれの木の下で楽しむことができるかなー
24. やま〇〇 第六〇〇



〈ヨコのキー〉

1. 年をとったら、偉人の〇〇〇の地を旅してみたい
4. あなたにはなんでも好きなものを買ってあげたいけど、何しろ〇〇〇〇ものが...
8. 私は表舞台に立つよりも、〇〇〇〇の方が好き
10. タオルを〇〇〇。知恵を〇〇〇。
11. つらい花粉症が始まっているから、これは絶対に必需品!
13. 能ある〇〇はつめをかくす
14. ロシア料理といえば...〇〇シキ
15. ことばの終わりの部分
16. 「人の不幸は〇〇の味」ってひどいよね
17. 最近の温泉の大浴場には、これがあるところが多いね
18. 目宝箱に將軍様への〇〇〇〇状を入れてくる。
20. きれいなバラをもらったので、庭に〇〇〇しよう。うまくできるかな。
21. 今年の〇〇は全国で異常なほど降りましたね。
22. おいしい煮物を作るコツは、これをよく取ること。
23. 体操競技の1つ。12×12メートルの正方形の上で技を演技する。
25. 北海道の小樽〇〇〇
26. 積乱雲、入道雲の別名。

正解者の中から抽選で

“シャボン玉せっけん詰め合わせ”を5名様にプレゼント!!

次回の No.76

生活情報
WANTED
ファンテッド

自分が「変わったなあ」と感じるとき 大募集!

年を重ねると、自分の考え方や行動パターンが変わることってありませんか? また、年齢は関係なく、自分で気をつけて「こうしよう」と決めたことを守っていたら変わってきたことなど、良いほうにも悪いほうにも変わったなあと感じることや、実感することを教えてください! 情報をお寄せいただいた方の中から抽選で新学期にもらってうれしい図書カード3,000円分を5名様へプレゼント!! 応募お待ちしております。



おめでとうございます!

ア	ラ	シ	カ	ン	ム	リ
ワ	ツ	シ	ヨ	イ	ニ	ン
モ	カ	ウ	フ	コ	エ	
リ		ジ	カ	ツ	ル	ビ
	シ	キ	イ			ズ
ミ	ン	サ		サ	ン	バ
キ	ネ	ン	ジ	ユ		レ
リ	ン		ミ	リ	バ	ール

《加湿器当選者》

- 伏 拝 Iさん
- 伊達市 タイムマシーンさん
- 庄 野 Hさん

《シャボン玉石けん当選者》

- 丸 子 Kさん
- 飯坂町 Tさん
- 野田町 スマイルムーミンさん
- 鎌 田 パンダLOVEさん
- 飯坂町 増税反対さん

※前回のクロスワードクイズにはまちがいがありました。申し訳ございませんでした。ご応募いただいた方全員を正解とさせていただきます。

●生活情報Wanted No.76

『自分が「変わったなあ」と感じるとき』

その他、当社へのご意見・ご要望などもどうぞ。

エリアと姓のみ記載 匿名希望 ペンネーム()

●初夏にやりたいと思っている事

●「お出かけ川柳」募集

クロスワードの答え	A	B	C	D	E
-----------	---	---	---	---	---

※このハガキ1通につき10円が「アポロしあわせ基金」に募金されます。ご協力いつもありがとうございます。

家具でお部屋を最適化しませんか？

仕切りとして使う家具

みなさんの住まいには、部屋がいくつありますか。大きな家でしたら、いくらでも部屋を作ることはできますが、現代の平均的な日本の住まいは、それほど広くはありません。台所や食堂、居間、客間、子ども室など、必要な部屋をひとつずつ作ると、かえって使いにくいし、窮屈(きゅうくつ)な家になってしまいます。

そこで提案です。小さな部屋をいくつも作るのではなく、なるべく広い部屋をつくり、家具で区切るとどうでしょうか。居間と食堂の間や、子ども室などに、両側から使える収納家具や背の低い家具、かんたんに動かせる間仕切りなどを置くと、ひとつの空間なのに、それぞれのスペースを作ることができます。つまり、きっちり空間を分けるのではなく、柔らかく区切るという感じです。こうすると、その時々暮らし方に応じてスペースの調整ができ、しかもお互いと一緒に暮らしている気配を感じられるので、お互いを思いやる気持ちも生まれます。

自分の場所をつくる家具

自分専用の部屋がほしいけれど、家が狭いと個室はなかなかもてません。しかし、上手に家具を使えば、自分だけの空間をつくることができます。居間のコーナーや廊下の突き当たり、階段の下など、ちょっとあいたスペースがあれば、システム家具などを利用して、ひとり分の小さなテーブルや棚などを組み立てれば、自分だけのコーナーになります。また、ひとつの子ども部屋を兄弟・姉妹で使っている人でも、それぞれのベッドや机などの置き方次第で、ほかの人の視線があまり気にならず、しかも便利に使える自分専用のスペースをつくることができます。兄弟・姉妹と一緒に部屋を使うときには、どんな風に使いたいのか、みんなでいろいろ案を出し合いましょう。よく話し合っ決めれば、きっとお互いに居心地のいい空間になりますよ。

困ったら
ほっとリビング

収納のための棚が、
間仕切りにも
なっているね。



ほっとリビングでは、リフォームや新築のような大きな工事だけでなく、家具の配置や使い勝手などの相談も大丈夫。収納家具の提案もできます。一人で悩むよりお気軽にご相談ください。

ほっとリビングのこだわり

ほっとリビング おうちセミナー&ワークショップ



①



②



③

10月より、ほっとリビングMAXふくしま店にて「おうちワークショップ」を毎月開催しております。Hipとファロー&ボールを使ったペイント教室「ペンキを塗って黒板を作ろう」(写真①・②)をはじめ、障子貼り体験教室やおうち修繕



④



⑤

講座・照明講座(写真④)・プロコントインテリア講座(写真③・⑤)など開催いたしました。

今後もおうちに関する様々なセミナーを開催していく予定ですので、興味のある方はぜひ一度足をお運びいただければと思います。

最新情報はほっとリビング HPイベント情報にて!
<http://www.hot-living.com>

ほっとリビングのブログ毎日更新中!

●ほっとリビング
現場日誌 リフォーム事例多数!



●HABITA
ブログ 新築や建築ママ知識!



●アポロエナジーブログ 太陽光発電やエコエネルギー
<http://ameblo.jp/apo-ene>

郵便はがき

料金受取人払

飯坂支店
承認

5

差出有効期間
平成25年4月
30日まで

9 6 0 - 0 2 9 0

福島市飯坂町字八景6-17

(株)アポロガス行



アポロガスお客様ご紹介キャンペーン実施中!!

せつかくどうも入手先 (どこで本紙を もらいましたか?)		会社・店舗等	
お名前		生年月日	M T S H 年 月 日
住所		〒	
世帯主名		TEL	
		FAX	
		E-mail	

※ハガキは一家族1通でお願いします。

アポロガスとの取り引き開始希望(資料請求)

ほっとリビング キッチンスタジオ情報

久家雅子先生の料理教室

洋風ちらし寿司

4/21 土

10:00~13:00

参加費/2,300円(メール会員は2,000円)

10名



吉成和巳先生の蕎麦打ち教室

お一人様500gの蕎麦を打ち、茹食後お持ち帰りできます。先生の特製そばつけ!

3/17 土

場所/MAXふくしま4F Aoz 調理室
10:30~12:00

4/21 土

場所/ほっとリビング 御山店
14:30~16:30

参加費/2,800円(メール会員は2,500円)

6名

齋藤幸子先生の洋菓子教室

大納言抹茶シフォン・抹茶のムース

3/12 月

10:30~14:30

苺たっぷりケーキ・苺のムース

4/16 月

10:30~14:30

参加費/3,500円(メール会員は3,300円)

6名

野田郁子先生の玄米菜食料理教室

マクロビोटックは、肉・魚・卵・乳製品等の動物性タンパクや砂糖を使わない料理です。

3/21 水

●雑穀入りクリームシチュー
●ごぼうdeかき
●玄米ご飯&我が家の常備菜

4/17 火

●ベジ&ビーフの春巻き
●さこのマリネ
●玄米ごはん&我が家の常備菜

10:00~13:00

参加費/2,800円(メール会員は2,500円)

10名

●ほっとリビング内「キッチンスタジオ」で開催します。(要予約)

キッチンスタジオ参加費

(メール会員登録方法)

が割引になります!

こちらのQRコードを携帯電話で読み取り、必要事項を入力して送信してください。



リフォームショールーム



お問い合わせお申し込み

〒960-8252 福島市御山字中川原84-1

●フリーアクセス
通話無料

□営業時間/AM10:00~PM6:00 □定休日/水曜日

0800-800-0181