

# 2014年もよろしくお願ひします!

2014年  
No.163



# せっかく どうも

(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>

## お正月に食べて飲んでゴロゴロにならんだ おなかのお肉もこの体操で解消!

### ひねり体操(朝夜10回)

- ①両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちましょう。  
胸の前で手を合わせてゆっくりと息を吸います。
- ②ゆっくりと息をはきながら体を右にひねり、  
ひねったまま5秒キープします。  
5秒の間、呼吸は自然にしてください。  
※体をひねる時に足を動かさないよう注意しましょう。
- ③ゆっくりと息を吸いながら体を前に戻しましょう。  
左も同じように行います。



### イスを使った体操(朝夜2回)



- ①背もたれに寄りかからずに、姿勢を正して固めのイスに深く座ります。
- ②腹筋を意識しながら右足を太ももからあげて30秒キープします。  
呼吸も腹筋を意識しながら自然にゆっくりしましょう。  
※イスをつかんでも良いですが、腰が反れたり背もたれに寄りかからないように注意しましょう。
- ③左足も同じように行います。

# 寒い冬になると 思い出すこと

発表

結婚直前に妻と、北海道旅行へいった準備は、バッタリと思つていたのに、愛用していたズボン下を忘れて…！極寒の稚内ふるえる足に日本最北端の空気はとっても冷たかったです。

日帰り温泉「童夢」のお湯がじんわりぬいてありがとうございました。

(笠谷 T・Tさん)

みかんを食べ過ぎて手足が黄色くなり、友人から笑われたこと、手荒れが痛む今日この頃です。

(太田町 T・Tさん)



母がカゼで寝込んでしまい、私が愛犬の世話をしたら2日後の朝、白く積もった雪に足跡だけを残し逃亡したこと。  
<よっぽど私がイヤだったのか…>

(ゴンザレスさん)

雪が降るある夜の事。「裸足で一回！」と父から指令が。素直な三兄弟「冷たい～！」と騒ぎながらも全速力。その時の母の心配顔とその隣でケラケラ笑う父の姿が忘れられない。父が亡くなった今となっては眞意は謎ですが、冬になると甦る幼い頃の記憶です。冷たかったけど、楽しかったな♪

(何事も経験が大事さん)

中学生の頃、小学生が並んで歩いていて道が通れなくて困っていた時にうまくスキ間から通ろうとしたら道ばたの雪のところに自転車ごとひっくり返った…(悲)

(ベジママさん)

やっと着いた…



小学校の時の吹雪の中の通学です。(福島市内西部です。)田んぼの中の一本道で吹きっさらし。学校に着く頃には、全身真っ白で雪ダルマのようでした。今のように親が車で送る事もありない時代、あの頃の自分をほめてあげたいです。

今は、ちょっとでも雪が降るとすぐに「送つて！」と子供に言われています。

(下野寺 K・Yさん)

## せっかく流 年間 九星占い

※自分の九星が分からぬ方はアポロガス(モギ)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。



### 一白水星

人間関係を見直す1年です。疎遠になっている人やこれからも縁を大切にしていきたい人かを自分に問いかげ見極めましょう。携帯電話の登録などを整理するのもお勧めです。気の巡りの良い体を目指しストレッチや運動を心がけましょう。

### 二黒土星

迷いや悩みは禁物！即断即決を心がけましょう。優柔不断さが運気を下げてしまいます。電話やメールの返事も遅くならないように気をつけて。自分の財産を正しく把握することで新たな金運を呼び込むので銀行口座や定期預金は定期的にチェックすると良いでしょう。

### 三碧木星

良くも悪くもさまざまな縁が広がる1年です。良縁・悪縁のバランスをとることが大切です。悪縁の割合が多いと運気を大きく下げる事になるので気をつけましょう。モバイルツールを駆使して最新情報をキャッチしましょう。時事問題や経済に強くなることで仕事運を高めます。

### 四緑木星

去年のつらい思い出はミントやオレンジの香りの力を借りて思い出すと浄化できます。浄化できるとさまざまな運気が開けます。骨のゆがみが運気に悪影響を与えるので顔や体のゆがみは矯正するようにしましょう。整体などプロの施術を受けるのもおすすめです。

### 五黄土星

目上の人には敬意を払い心配りを忘れないように気をつけましょう。失礼な態度やマナー違反は運気を下げてしまいます。アルコールや甘いもの、ジャンクフードなどの脂肪分の多い料理を摂取しすぎないように気をつけましょう。血液が清浄な状態を保つことで運気を高めます。

### 六白金星

充実した食事の時間が運を豊かにします。全国のおいしいものを取り寄せてみんなで分け合って食べるのもおすすめです。お金の使い方がルーズだと金運が大幅にダウンしてしまいます。衝動買いをやめ、収支をしっかりと把握してお金を管理しましょう。印鑑や通帳のぞんざいな保管にも注意！

### 七赤金星

運の転換期なので、良い縁は深め、悪い縁は断ち、疎遠になっている縁を復活させるなら今です。デスク周りの整理整頓や仕事の進め方やスタンスを見直すと大きなステップアップが期待できます。仕事に関わる資格を取るのもおすすめです。

### 八白土星

新しく知識を得ることでさまざまな運気を得られます。テレビや新聞、WEBなどで常に新しい事を知るよう意識しましょう。また、自分磨きの意味で一般常識やマナー、話し方や態度などを磨きましょう。嫉妬やねたみなどの醜い感情はせっかく吸収した運気を消耗させるので注意。

### 九紫火星

自分の長所を伸ばす年になります。長所だけでなく短所も見つめ直すことで徐々に良い方向へ向かいます。今年は小さなことにイライラしてストレスをためてしまう傾向にあります。イライラは運の発展に悪影響を及ぼすので穏やかな気持ちで過ごすように心がけましょう。

エプロン隊のいいもの見つけ  
塩や油を使つてゐない甘くない  
おやつ



エプロン隊の個人の感想です

黒豆を香ばしく炒った豊富な栄養サクサクの豆菓子  
よく噛んで、頬の発達のサポートに！



# もうすぐ締切ですよ

“日常生活用品給付券”的  
取り扱いは 2/28 までです



●すっぽり布団を  
カバーする防水シーツ



●食事エプロン

## アポロガスで買えるもの

- 介護手袋 ●介護パジャマ寝巻
- 尿器 ●とろみ剤
- ポータブルトイレ用消臭剤
- らくらくソックス
- ★他にいろいろ扱ってます

●空気を通すおむつや  
リハビリパンツ

お近くで『どっこいしょ』が聞こえたら  
アポロガス へお問い合わせ下さい。☎542-1122

## 本命星早見表

あなたの本命星はなに?  
自分やまわりの人の本命星  
を知つて、みんなでハッピー  
になりませんか?

### 大人

元日から節分までに生れた人は、前年の九星になります。  
例えば、誕生日が昭和55年2月1日なら「三碧木星」、同年の2月10日なら  
「二黒土星」となります。

一白 水星	二黒 土星	三碧 木星	四緑 木星	五黄 土星	六白 金星	七赤 金星	八白 土星	九紫 火星
昭和 11年 1936年 78歳	昭和 10年 1935年 79歳	昭和 9年 1934年 80歳	昭和 8年 1933年 81歳	昭和 7年 1932年 82歳	昭和 6年 1931年 83歳	昭和 5年 1930年 84歳	昭和 13年 1938年 76歳	昭和 12年 1937年 77歳
昭和 20年 1945年 69歳	昭和 19年 1944年 70歳	昭和 18年 1943年 71歳	昭和 17年 1942年 72歳	昭和 16年 1941年 73歳	昭和 15年 1940年 74歳	昭和 14年 1939年 75歳	昭和 22年 1947年 67歳	昭和 21年 1946年 68歳
昭和 29年 1954年 60歳	昭和 28年 1953年 61歳	昭和 27年 1952年 62歳	昭和 26年 1951年 63歳	昭和 25年 1950年 64歳	昭和 24年 1949年 65歳	昭和 23年 1948年 66歳	昭和 31年 1956年 58歳	昭和 30年 1955年 59歳
昭和 38年 1963年 51歳	昭和 37年 1962年 52歳	昭和 36年 1961年 53歳	昭和 35年 1960年 54歳	昭和 34年 1959年 55歳	昭和 33年 1958年 56歳	昭和 32年 1957年 57歳	昭和 40年 1965年 49歳	昭和 39年 1964年 50歳
昭和 47年 1972年 42歳	昭和 46年 1971年 43歳	昭和 45年 1970年 44歳	昭和 44年 1969年 45歳	昭和 43年 1968年 46歳	昭和 42年 1967年 47歳	昭和 41年 1966年 48歳	昭和 49年 1974年 40歳	昭和 48年 1973年 41歳
昭和 56年 1981年 33歳	昭和 55年 1980年 34歳	昭和 54年 1979年 35歳	昭和 53年 1978年 36歳	昭和 52年 1977年 37歳	昭和 51年 1976年 38歳	昭和 50年 1975年 39歳	昭和 58年 1983年 31歳	昭和 57年 1982年 32歳
平成 2年 1990年 24歳	平成 元年 1989年 25歳	昭和 63年 1988年 26歳	昭和 62年 1987年 27歳	昭和 61年 1986年 28歳	昭和 60年 1985年 29歳	昭和 59年 1984年 30歳	平成 4年 1992年 22歳	平成 3年 1991年 23歳
平成 11年 1999年 15歳	平成 10年 1998年 16歳	平成 9年 1997年 17歳	平成 8年 1996年 18歳	平成 7年 1995年 19歳	平成 6年 1994年 20歳	平成 5年 1993年 21歳	平成 13年 2001年 13歳	平成 12年 2000年 14歳

## 『幸せの桃色ハガキ』

アポロガス お客様限定のサービス  
『幸せの桃色ハガキ』を

わくわく  
BANK!



寒い冬も  
こころはボカボカ!

まだご存じないというお客様のためにご説明させて頂きます!!

ガスや灯油の料金でポイントが貯まり、500ポイント貯まるごとに  
アポロガスの各種料金のお支払や商品券、図書カード等と交換  
することができます。

### ●幸せの桃色ハガキ(わくわくBANK)への申込み要件

- ①当社のガス、灯油をご利用の方
- ②毎月のお支払い方法が  
口座引き落としの方

①、②を満たしている方で『幸せの桃色ハガキ』  
申込みご希望の方は、せっかくどうも付属の  
ハガキの「幸せの桃色ハガキ希望欄」にチェック  
を入れて、お送りください。

## 2015年春、大学・短大卒業の皆さん! アポロガスで働きませんか?

アポロガスグループでは、2015年春に大学を卒業し  
一緒に働いてくれる人材を募集しています!新入社員  
は、ラジオパーソナリティーを務める研修や新聞・テレ  
ビCM等への出演など様々なことを経験できます!

## 2015年度 就職ガイダンスに参加します!

合同企業説明会 参加日程

1月18日(土)12:20~16:00

福島市就職ガイダンス  
コラッセふくしま

3月12日(水)13:00~16:00

福島民報就職ガイダンス  
コラッセふくしま



アポロガス 菅野

「おもしろそうな  
会社だな!」  
と思った方!!  
しましょよ!!  
会社説明会でお会い

## 祝アジア 新記録!

福島県立盲学校に通うアポロしあわせ大使の佐々木真菜さんが  
陸上のアジアユースパラ2013で1500m走と800m走でアジア  
新記録2分38秒36で優勝しました!!



アポロガスからの  
お知らせ

# 凍結に ご注意ください!

給湯器の給水・給湯管に巻かれている凍結防止ヒーターのコンセントは  
夏期間に外したままになってしまいますか?  
凍結防止ヒーターのコンセントが差しこんであるか確認しましょう。  
※長期で家を留守にする場合はブレーカーは絶対に落とさないようにしましょう。

## クロスワード

### 〈タテのキー〉

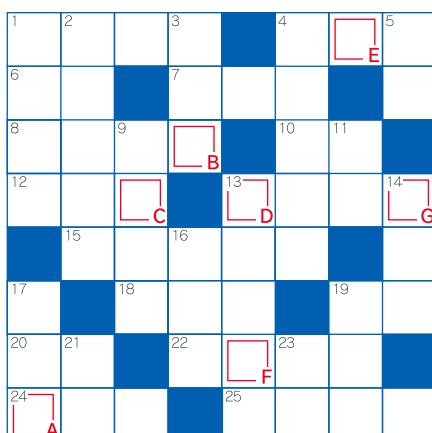
- 今年の干支は?
- この花の別名はリラ
- 人の〇〇〇を無視してやるから失敗するのよ!
- 私この度本を出しました。もちろん自費〇〇〇〇でね!
- 冬期オリンピックの開催地は?
- 冬だからいなと思ったら大まちがい!冷蔵庫の裏など暖かいところにいるよ。
- ツーと言えば?
- 聖学院の園部選手が入団した球団は?
- 昔の刑罰の一つ。島流しなど
- 昔の離縁状。字の書けない人のために作った三〇〇〇半
- 今年も拝みました? 初〇〇〇
- 江戸末期に三味線の爪弾きに合わせて歌つた俗曲の総称
- 初〇〇〇〇やけ〇〇柱
- 日本三大仇討ちの一つ〇〇〇兄弟の仇討ち

●A~Gをつないだものが答えです(締切:2月15日当日消印有効)

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

### (を) 〈ヨコのキー〉

- 〇〇〇〇〇では今年中に結婚するって言われたのに! インチキね!
- 贅沢は敵です。生活は〇〇〇〇にね
- 〇〇カーラ〇〇コップ〇〇はし
- 重油、〇〇〇〇、灯油、ガソリン
- 想像上の動物、竜、〇〇〇〇とも呼ぶ
- 刀の手でにぎる部分
- うるし塗りの器物
- 10月の誕生石
- ほとんど完全に近いこと
- 抜け出すこと。脱退
- 〇〇がたき〇〇女房〇〇人
- あんな男、〇〇をつけてあなたにあげるわよ!
- 陸上を輸送すること
- 〇〇〇はれもの所嫌わず
- 全身を映すことのできる大型の鏡



### 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.88

## 生活情報 Wanted

“学生時代に学校の先生や  
両親に言わされた心に残る  
(感銘・衝撃を受けた)言葉”  
大募集!



「先生に言わされたあの言葉があったから今まで頑張ってこれました」などの感動的な言葉や両親に言わされた何気ない言葉にショックを受けたなど、どんな言葉でもかまいません。あなたの心に残っている言葉を書いて送ってください。ハガキをお送りいただいた方の中から抽選で5名様に5,000円分のVISAギフトカードをプレゼントいたします。どんどんご応募ください。お待ちしています。

### ●生活情報 Wanted No.88

学生時代に学校の先生や両親に言わされた  
心に残る言葉

その他、当社へのご意見・ご要望などどうぞ。

エリアと姓のみ記載 匿名希望 ペンネーム( )

●あなたの好きなおかずのレシピ教えて下さい。

おめでとうございます!

前回のクロスワードクイズの答えは

『ダンボウキグ(暖房器具)』でした。



## MAX店で天童木工のキャンペーン中です!!

オススメ♪

新商品も登場!!  
展示しています。

天童木工製品を  
50,000円以上(税別)  
ご購入の方に



天童木工  
オリジナルワイン  
(赤・白)どちらか1本  
をプレゼント♪

### Reffle



The sustainable design is an idea that starts establishing the society that can live together continuing with the global environment.  
YOSHIKI CO.,LTD. and Tendo CO.,LTD. is sympathized that idea.  
And enhanced each other. So We were completed.  
It is an one answer to environment and design.



材料:カワイトビーチ材



desk & wagon

¥198,000(税込)  
デスクサイズ:W1120×D680×H1000  
(天板高さ3段階)H720・630・540  
ワゴンサイズ:W420×D580×H482



shelf

¥69,800(税込)  
サイズ:W540×D500×H1000



kids chair T-460PS-07

¥47,250(税込)  
サイズ:W425×D495×H740  
×H450-510



座クッション

¥10,000(税込)



本棚を固定するフックにはホバーレバーやリリース機能が付いています。また、フックの裏面にもこどりおもちゃを固定するための凹凸加工が施されています。



ショルダーフックの上部側面に開けられた凹凸加工により、おもちゃを固定できます。



背面に取り付け可能なディスク形状で、おもちゃの収納に便利です。



本棚や仕切り板を固定するハーフで表面に組み替えることができるシングルセグメントタイプの仕切りパネル。



背面の電子書籍なども簡単に入れ、スマート機能のスクリーンも取り外すことができます。

## アレックスの「住マイル!何でも相談室」

皆さまからのご質問をお待ちしています



水道管が凍結して漏水してしまいました。どのように対処すればいいですか?



A 給水管・蛇口が凍結により破損した場合は、止水栓、不凍栓等で水を止め、速やかに給水装置工事店へご連絡ください。冬期の凍結修理は同時に発生しやすい為、お時間をいただく場合があります。凍結による漏水は水が吹きでますので、事前に止水できる設備を確認・設置する事も大切です。給水管への保温、ヒーター線などで、未然に凍結漏水を防ぐ対策をして備えましょう。



水道おたすけ本舗  
株式会社 アレックス  
☎024(554)6071  
瀬上町字南中川原21-2





——キリストリ線——

弁護士さんが教える

# 『迷惑セールス』対処法



ブレインハート法律事務所  
菅野 晴隆 弁護士

最近、迷惑な電話セールス・訪問セールスへの苦情が多くなっています。地域の役に立つ生活情報として、今回特別企画で顧問弁護士さんにその対処法を聞きました。

## ① 名刺やパンフレットを必ずもらう!

後日、相手がどこ  
の誰かわかるよう  
にする。



## ② 本当にその会社が存在するか確認する!

後日連絡が取れなくなったりする例もあるので、会社や商品・サービスの内容をしっかり確認する。

## ③ 業者の説明を鵜呑みにしない!

「このままでは家がつぶれてしまう。」といった業者の説明で不安になり、その場で契約してしまうというケースも少なくないが、契約するかどうかは時間をかけて慎重に検討すべき。そのためにも、身近な人に相談する。文書や図面等を出してくださいと言って、実際に出してもらうのも良い。

## ④ その場で一人で決めない!

周りの頼りになる知人、親戚、家族にその場から電話して相談する。近所にいる人を呼びに行くのも良い。不要のときは、はっきり“NO”と言う!



## ⑤ 訪問販売の契約は慎重に

訪問販売での勧誘は、業者主導で言葉巧みに、一方的に行われることが多いため、トラブルになりやすい。訪問販売の契約には危険も多いため、極端な言い方をすれば、訪問販売では契約しないというくらいの慎重さがあつても良い。

## ⑥ 何度も「帰ってください」と言っても帰らない時!

「不退去罪」を構成する場合があるので、「警察を呼びます!」と通告する。

## ⑦ どうしてもことわれず契約した場合!

8日以内なら無条件に契約を解消できるクーリングオフを利用できることが多いので、県消費生活センター(☎ 521-0999)、警察等の相談窓口や、弁護士等の専門家に早めに相談されることをお勧めします。



## かわの はるたか 菅野晴隆弁護士のプロフィール

“ブレインハート”的名の示す通り「お客様のよきブレイン(法的アドバイザー等の意味)として、人の心(ハート)のいたみのわかる弁護士として」をモットーに福島で活躍している弁護士さん。

弁護士法人 ブレインハート法律事務所

TEL:024-528-0330

<http://www.brain-heart.com/>

(福島市大町2-32 並木通りコロールビル4F)



# いざという時にお役に立ちます!

## 身近な事例(実際に起きた話です)

- 消火器の申込の印を押しその場でやっぱりいりませんと言ったら、「ふざけんな!」と態度を変えてすごんだ。(福島市内)
- 「給湯器の配管の保温材がはがれているから直した方がいいよ!」と飛込みの業者が数万円の見積もりを置いていった。近くの業者に頼んだら数千円でやってくれた。保温材にはカッターで切られたような跡があった。(飯坂町)
- 「安い」と思い契約したが、対応が悪いので断ろうとしたら違約金8万円を請求された。勧説時は「違約金は払わなくて良い」と言われたのに…。勧説のための方便だった。
- おばあちゃん一人でいるところに“白アリ駆除業者”が来て、「大変なことになる」といわれ値段も聞かずやってもらった。30万円の請求でビックリした。(福島市北部)
- 塗装の見積りが他より3割も安いからと遠方の業者に頼んだら、2年も経たないうちに塗装が剥がれ、連絡しても電話がつながらず、結局もう一度新たに塗装をやり直した。(福島市北部)
- 下水切替工事で3年で排水が詰まってアフターを頼もうとしたら業者が廃業していた話等を耳にします。(福島市南部)



## 「ついつい」 契約してしまう 3つの理由

- ① うまい口車に乗せられて、断りきれなくなる。
- ② 目先の安さや利益に惑わされ、「安い」「儲かる」につられる。
- ③ 「大変なことになる」と不安にさせられ、おどかされる。



## 対策編

- ① うまい話や、安売り業者の「安くします」の言葉の裏にある実態をしっかりわかってから、商品の購入やサービスの申込、リフォーム工事の契約をしましょう。
- ② しゃべりはじめれば、相手は百戦錬磨のプロ!しかも女性やお年寄りが、わざと一人の時をねらってくるので注意が必要です。また「会わない!話さない!」という自己防衛も必要かもしれません。
- ③ 「一人暮らしのお年寄りには、ふだん話を聞いてくれる人がいないので、はじめはやさしく、親切に、親身になって話を聞く!そこから入って行く!」というシナリオが悪質なリフォーム業者の常とう手段であるとの話、十分注意が必要ですね!

人ごとじゃないですね



## 国民生活センター発行:「うまい話には気をつけろ!」より

- うまい話を見ず知らずのあなたに、教えることはありません。
- 電話が悪魔に豹変する前に、できるだけ早く切りましょう。
- ① 勧説電話は台風と同じ=長時間かかると、被害が大きくなります。
- ② お話好きは赤信号=あなたの情報を聞き出されてしまいます。
- ③ 言葉のキャッチボールはしない=長くなると断りにくくなります。
- 何を言われても、ひと言=「興味ありません」と読み上げてすぐに電話を切りましょう。
- 一回でも契約すると、“お得意さま”になり、その後もいろいろな勧説が続く恐れあり。

この頁の上記記事は、アポロガスが金融機関、県消費生活センター、法律事務所、警察・消防の知人、インターネット情報、お客様及び当社グループ社員より、独自に取材したものです。(文責:篠木雄司)

元気エネルギー供給企業 アポロガスグループ(アポロガス・アレックス・ほっとリビング)