

抽選で10名様に2,000円分のアイスクリーム商品券をプレゼント



# せっかく どろも

2016年  
No.177

(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>

## 夏日前! リンパマッサージで 小顔&美脚に!

リンパは、足先から上に向かって重力に逆らうように流れています。自分の指や手のひらを使って軽くなできるようにマッサージしていきます。

リンパマッサージをする前にコップ1杯の水を飲み、オイルやクリームを塗りましょう。湯船のなかで足先からリンパほぐしを行うと効果が高まります。

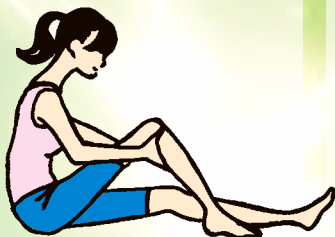


こんな効果が  
期待できます

- むくみの改善
- アンチエイジング効果
- ダイエット効果
- 体調の改善

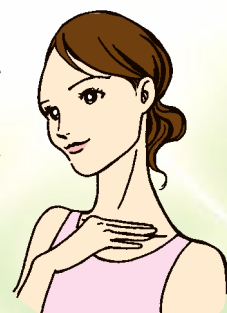
### 足のリンパマッサージ

- ① 足の指先から足首に向かって、指の骨と骨の間をほぐすような感覚で足の甲を両手の親指でさする。
- ② 足の裏全体を両手の親指で押す。
- ③ くるぶしの下のくぼみを押す。
- ④ ふくらはぎを下から上に向かって両手で10~15回ほどさする。
- ⑤ 膝の裏をまんべんなく押す。
- ⑥ 親指以外の指が太ももの裏側にくるようにし、両手で太ももをつかむようにして膝裏から太もものつけ根に向かってさする。
- ⑦ 太ももの内側、外側を両手で交互に動かしながら入念に揉む。(ぞうきんを絞るようなイメージで)
- ⑧ 太もものつけ根の部分を外側から内側に向かって押す。
- ⑨ 足全体を下から上に向かってマッサージする。



### 顔まわりの リンパマッサージ

- ① 鎖骨の上のくぼみに沿って、肩から左右の鎖骨の間に向け4本の指を滑らせるようにさする。
- ② 鎖骨の下のくぼみに沿って、左右の鎖骨の間から腕のつけ根あたりへとさする。
- ③ 両手の手のひらを右耳の下に当て、片方の手は鎖骨の間まで、もう一方の手は肩先までさする。(左も同じく)
- ④ 両手の手のひらでフェイスラインに沿ってさすり上げる。
- ⑤ 口角~耳下、小鼻~こめかみ、額の中央~こめかみに向かって順にさする。





# 生活情報

WANTED

ワンテッド No.101

# 『カミングアウトして すっきりしたこと』

発表

病気をして髪がうすくなり、ウィッグをつけています。親しい友人にやっと病気のことを含めいろいろ打ち明けて話すことができ、今は気兼ねなく悩みも聞いてもらっています。

(旭町 匿名希望さん)

未婚だと言っていたが、本当は一度結婚してすぐ離婚した経歴がある。

(八島田 Sさん)



太った太ったと家族から言われていて、自分でも気付いていたけれど怖くて体重を量れません。でも健康番組を見ていて、その流れでみんなの前で体重計にのることに…。今、気合いを入れてダイエット中です。

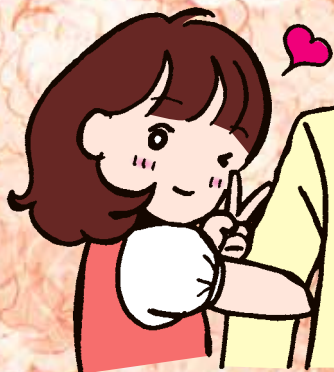
(本内 マダムこぶたさん)

彼氏にすぼら女子であることを徐々にですが…だして いてカミングアウト♡受け入れてはくれたと…思っています。笑

(笹谷 匿名希望さん)

身長が150cmないことをずっとひた隠しにしていたのですが、最近小さいこともその人の特徴で、逆に人に覚えてもらえると思って身長を聞かれたら今では素直に答えています。

(泉 ゆうくんママさん)



# 納豆のおいしい 自分流! 食べ方レシピ

スタミナ納豆と名付けています。納豆にんにくをすって味噌と混ぜてそれを豆腐にのせて食べる。青じそ、千切りや小ねぎをのせてきざみのりをかける。おいしいヨ!

(荒井 Hさん)



納豆に塩とねぎを入れて、混ぜて食べます。小さい時から塩、あたり前でした。

(瀬上 山ユリさん)



ただごはんにかけるだけのシンプルなのもいいのですが、多くの方がやっているとは思いますが、納豆チーズトーストかやっぱり好きです。(トースト+バター+納豆+スライスチーズ+きざみのりをトースターでチン)

(瀬上 Sさん)

納豆たまご たまごは卵黄と卵白に分け、卵白としょうゆ納豆を先にかき混ぜる。メレンゲの要領でひたすら混ぜ、最後に卵黄をのせて食べる。

納豆ギョーザ ギョーザの皮で納豆を包み、半分にして閉じる。フライパンで揚げ焼きにする。

納豆汁 にんにく、長ねぎ、豆腐、中華だし、味噌、豆板醤少々、納豆は最後に加える。

(上洗町 匿名希望さん)

# 新しい香りを入荷しました!



アポロエナジーでは、ルームフレグランスブランド“エステバン”を取り扱っております。エレガントなデザインで人気のインテリアガーデンシリーズに新しい香りが増えました。



ホワイトコットン

そよ風がそっと運んでくるような優しい香り

ラベンダーヴェイル

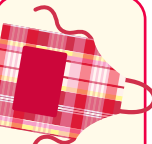
春に芽吹いたラベンダーを感じる香り

ブルームングティー

洗練された甘さに包み込まれるような香り

その他にも、様々な香りを取り揃えております。香りを試しにぜひご来店ください。

福島市首根田町1-18 MAXふくしま3F ほとりリビング×アポロエナジー内



# エプロン隊の 梅雨の時期の カビ対策

	窓は開ける
	除湿機やエアコンのドライを使う
	押入れやクローゼットの扉を開け、湿気を逃がす
	東又は西の窓を対向して空気の入れ替えをする
	押入れやクローゼット、下駄箱を定期的に掃除する

押し等	湿度
● 押し入れ、クローゼット、下駄箱を定期的に掃除する	● 湿度70%以上だと特にカビが増殖する
● 押し入れ、クローゼット、下駄箱を定期的に掃除する	● カビは湿度70%以上だと増殖する
● 押し入れ、クローゼット、下駄箱を定期的に掃除する	● カビは湿度70%以上だと増殖する

浴室	カビは湿度70%以上だと増殖する
● 浴室の換気扇を回し、湿気を逃がす	● カビは湿度70%以上だと増殖する
● 浴室の換気扇を回し、湿気を逃がす	● カビは湿度70%以上だと増殖する
● 浴室の換気扇を回し、湿気を逃がす	● カビは湿度70%以上だと増殖する

カビは湿度70%以上だと増殖する





# 家の風呂に 入りた〜い

脱衣所からの段差を「オーダーすのこ」で隙間なく解消



はい  
立ち座りを私が  
サポートします  
(座面が回転するものもあるよ)



両手で  
しっかりと  
にぎらせて  
浴槽またぎが  
安定します



部屋で着替えて  
そのままシャワー  
ほくの大きいタイヤで  
移動も安心

介護保険適用で  
1割(又は2割)負担で  
ご利用できます

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ください。 ☎542-1122

# せっかく流 九星占い

一 白 水 星	二 黒 土 星	三 碧 木 星
笑顔が開運のキーワード。友人と食事をしたり、コメディ映画を観たりして笑顔になれる時を増やして。また、物事を柔軟にとらえると良い変化が起こります。「こうすべき」と決めつけず、常にあらゆる可能性を探って。	多くの変化が訪れそう。朝日を浴びる、リンパマッサージをする、腸内環境を整えるなど、心身をデトックスし、変化に対応する体質づくりを心がけて。また、人からの誘いが増え、常に輪の中心にいそう。楽しい時間を満喫しつつ、周りへの気遣いを忘れずに。	欲しい運が手に入りそう。GWは思い出のある場所や縁のある場所など、自分だけのパワースポットに出かけましょう。また、「ありがとう」「お疲れさま」など相手を思いやる言葉が関係を良好にし、運を開きます。
四 緑 木 星	五 黄 土 星	六 白 金 星
家族や恋人など身近にいる大切な人と過ごす機会を増やして。絆が深まり、運氣も安定します。歩くことも開運行動。特に、自分の住む街を歩くことで物事がクリアになり、進むべき道が見えてきます。	今年後半の目標を立てる好機。目標を意識することで望んだ方向に道が開けるでしょう。GWは吉方向に行くこと恋愛運と金運に恵まれます。家族旅行が運氣をさらにアップさせるでしょう。メリハリのある時間の使い方で、充実した毎日を過ごすのがカギ。	新しい体験が運氣をリフレッシュし、新たな出会いや展開を招きます。ストレッチをする、新聞を読むなど、頭と体の準備運動をするのがおすすめ。早起きをして朝の時間を有意義に過ごしましょう。また、言霊の力が強まるので、慎重な発言を心がけて。
七 赤 金 星	八 白 土 星	九 紫 火 星
今ある交流を大切に、新たな出会いも積極的に求めて。交友関係が充実するとともに、運の土台が広がります。大勢でにぎやかに過ごした方が大きな運を招くので、楽しいイベントには積極的に参加して。	身の回りの不要なものを取り除くと運氣がスムーズに。家では花を飾り、旬の味覚を楽しんで。周りの人に思いやりを持って接することも大切。特に、いつもそばにいてくれる家族や友人には感謝と優しさを。	笑いのあるところに幸運が宿ります。家族で食卓を囲む、気の合う仲間と飲み会をするなど、にぎやかな時間を過ごして。また、高みを目指す行動が運をグレードアップします。尊敬する人の良いところを見習ったり、髪型やメイクに気を遣うと良いでしょう。

※自分の九星が分からない方はアポロガス(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。

次回の No.102

## 生活情報 WANTED

# 『私の好きな人』

大募集!

「目が合うといつも微笑んでくれる人って良いな〜。」とか「並んで歩くとき、さりげなく車道側を歩いてくれる男性が好き!」など、同性でも異性でもみなさんが好きな人の特徴やエピソードを募集します。ハガキをお送りいただいた方の中から抽選で10名様にアイスクリームの商品券2,000円分をプレゼントいたします。ご応募お待ちしております!



# 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『カンガイカイ(歓迎会)』でした。

ギ	ア		ハ	ナ	グ	モ	リ
ヤ	サ	イ		マ	チ		サ
ン		ク	イ	ズ		カ	イ
	ラ	ジ	ル		バ	イ	ク
	ル	ビ		カ	ル	イ	セル
		ッ	イ		ッ	ド	イ
ア	ト		ッ	ボ		サ	コ
ワ		カ			メ		マ

- 《スペースパン当選者》
- 旭町 匿名希望さん
  - 本内 マダムこぶたさん
- 《シャボン玉石けん詰め合わせ当選者》
- 飯野町 M.Kさん
  - 飯坂町 M.Aさん
  - 荒井 T.Hさん
  - 泉 ゆうくんママさん
  - 瀬上 山ユリさん

## ●生活情報Wanted No.102 『私の好きな人』

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( )

## ●花火大会の思い出やエピソード

## ●ラジオへのファンレター 会社へのご意見・ご感想

クロスワードの答え	A	B	C	B	D	C	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。

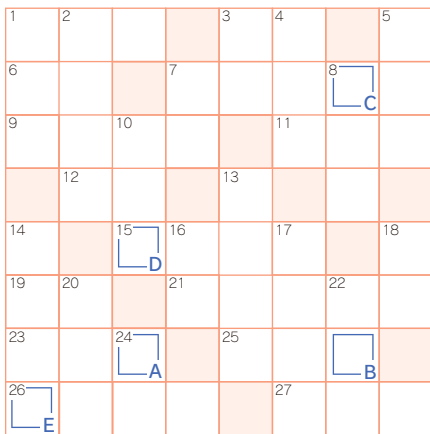
# クロスワード

●A～Eをつないだものが答えです(締切:6月15日当日消印有効)

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

## 〈タテのキー〉

- 4月にAKB48を卒業した高橋〇〇〇。
- 今はサウナとも言うよね!
- 兄と弟・〇〇と妹。
- なにその顔? 〇〇〇〇〇〇〇〇見てください!
- 〇〇〇歌。テンテン〇〇〇〇の手がそれて〜
- めでたい魚! 腐っても〇〇。
- 江戸時代の基本的な身分制度。〇〇〇〇工商!
- キューバの民族的な舞踊音楽。
- 空港内の搭乗待合室。
- 真田丸の主人公。真田〇〇〇〇〇。
- エリザベスのニックネーム(愛称)。
- 咲いても実を結ばない花。
- 負け組⇄〇〇組。
- なにごとにも〇〇〇〇に挑む姿がかっこいいわ!
- ある先生のもとで教えを受ける人。〇〇〇〇生。
- テレビドラマなどでは刑事さんのことを〇〇とも言う。



## 〈ヨコのキー〉

- さまあ〜ずは、大竹と〇〇〇。
- おつかれさまです。ゆっくりお風呂に入って〇〇を落としなさい。
- もう! あの子は今どこに居るやら〇〇のつづてなんだから。
- 日本のロケットが発射する島。
- 次はいよいよ出番だな。思わず〇〇〇〇〇した。
- 今年は、〇〇〇の秋になるのかなあ?
- 〇〇より証拠。
- 胃の検査の時に飲む白いドロツとしたもの。
- 液体や固体が気体にかわること。
- 仙台の名物の1つ。甘くておいしい。
- 百の足と書いて?
- 土地の表面が低くなること。〇〇〇〇沈下。
- 橋、階段などの縁に転落防止用につけられた手すり。
- イケメンでも〇〇〇〇カラッポではねえ〜。

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!!

郵便はがき

料金受取人払

960-0290

飯坂支店  
承認  
12

福島市飯坂町字八景6-17

(株) アポロガス 行

差出有効期間  
平成29年4月  
30日まで



1通につき、10円が「アポロしあわせ基金」に募金されます

せっかくどうも入手先 (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。

アポロガスへ  
切替希望

とりあえず  
アポロガスの  
話を聞きたい

FMポコ  
(76.2MHz)  
毎週水曜日  
13:18~13:28

『せっかくどうもアポロガスです!!』  
ラジオDJがバトンタッチ!

~アポロガス新入社員4名が笑顔と元気をお届けします!~



佐藤 俊一  
さとう しゅんいち



小野寺 駿介  
おのじら しゅんぺい



畑中 大樹  
はたなか たいき



佐久間 悠太  
さくま ゆうた

●ラジオの内容●

4月から6月までは、アポログループの社員をゲストに招き、業務内容やプライベートについてお聞きします。7月からの放送は、福島県内の新入社員の方をゲストにお招きし、働いている会社の紹介や、入社前と後の心境の変化、会社のPRなどをしていただきます。福島を元気に、笑顔にするような放送を行います!

●県内の新入社員の方を探しています

ラジオに出演することで、自分の会社をPRすることができます。また、生放送ですので、自分の声そのままラジオから流れます。普段できない貴重な体験をしてみませんか? ぜひ、ご応募お待ちしております! よろしくお願ひします!

☎(024)542-1122

駐在所からこんにちは

父のような立派な警察官になります!



みなさんこんにちは。今年の3月から伊達崎駐在所に勤務している鹿又護です! 私は石川郡石川町出身で、大学卒業後は空港で働いていました。しかし、警察官である父の背中を見て育ってきて「父のようになりたい」と強く思い、警察官を志望しました。駐在所での勤務は初めてですが、地域の方のために、妻と一緒に頑張っていきたいと思ひます。

さて、暖かくなり出かける機会が多くなる季節です。車、歩行者、自転車同士がお互いに気をつけ、事故に遭わないようにしましょう!