

2017年もよろしくお願ひいたします!



せっかく どろも

2017年
No.181

(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

バレンタイデー にとっておきレシピ



ピンク色の見た目が
かわいい!

苺のベイクドチーズケーキ

材料(18センチ丸型)

- <土台>
★ビスケット…100g
★バター…60g
<苺のピューレ>
●苺…1パック
●グラニュー糖…100g
●レモン汁…大さじ1
<生地>
◆クリームチーズ…250g
◆生クリーム…100cc
◆卵…2個
◆グラニュー糖…50g
◆薄力粉…大さじ2

- 1 クリームチーズは室温でやわらかくしておき、苺はヘタをとり洗っておきます。型にシートを敷きます。
- 2 ビスケットを袋に入れて粉々に砕きます。★のバターをレンジで溶かし、袋に加ええます。
- 3 2を型に敷き詰めて土台を作ります。しっかり押し付けるようにして敷き詰めたら、冷蔵庫に入れて冷やします。
- 4 ●を合わせて鍋に入れます。中火で10～15分くらい煮て、苺のピューレを作ります。アクをとったら冷ましておきましょう。オーブンを170℃に予熱開始します。
- 5 ◆のクリームチーズとグラニュー糖をなめらかになるまで混ぜます。溶き卵を少しずつ入れ、ミキサーで混ぜます。
- 6 5に苺のピューレの半分と生クリームを加え、ミキサーで混ぜます。よく混ぜたら、薄力粉を振るいながら入れます。最後に、苺のピューレの残りをいれてサックリと混ぜます。
- 7 冷蔵庫で冷やしていた型に6を流し入れ、170℃のオーブンで40～50分焼きます。様子を見て、アルミホイルをかけて焼いてください。
- 8 冷蔵庫で半日冷やしたらできあがりです!



チョコレート好きも納得!

チョコプリン

材料(4個分)

- 好きなチョコレート…120g
卵…2個
牛乳…220ml
グラニュー糖…大さじ2

- <デコレーション用>
チョコペン…1本
ホイップクリーム…お好みの量
ピュアココア…お好みの量

- 1 チョコレートを細かく刻み、オーブンを160℃に予熱開始します。
- 2 オーブンシートの上に溶かしたチョコペンを絞りだし、ハートマークや星マークなど好きなマークを描いて冷蔵庫に入れて固めておきます。
- 3 ボウルに卵とグラニュー糖を加え、泡だて器でよくすり混ぜます。
- 4 鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで加熱し、火を止めます。すぐに刻んだチョコレートを加えて混ぜ合わせます。
- 5 3に4を加えてよく混ぜ合わせてから、こしておきます。
- 6 容器に4を流し入れて天板に並べます。天板の7分目まで熱湯を張り、160℃のオーブンで様子を見ながら30分位焼きましょう。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やします。
- 7 固まったプリンにホイップクリームを絞り、2で作っておいた好きなマークのチョコレートを乗せます。ココアを振りかけたらできあがりです!



『2017年あなたが掲げるスローガトは?』

発表

ずばり! 「断捨離」がんばります。引っ越した時のまんまのダンボール、縮んで着れなくなった服の数々(縮んだのです! 私が大きくなったワケじゃ…汗)。在庫があるのに買ってしまうお菓子類。2017年はきれいな家と私を目指すぞ〜。

(松川 まゆみママさん)



今よりもあと10分早く
出社する!! …できそう
でなかなかできないの
で、来年こそは…!!

(保原 ほたもちさん)

ずばり! 節約です。マイ
ホーム購入の夢を
叶えるためコツコツ頑
張ります!!

(瀬上 K.Yさん)

「アーツ&クラフツ」
生活のなかに芸術を取り
入れて、心豊かな毎日を
過ごせるようにしたい!!

(飯坂 ブラウニーさん)



2016年は愛犬と両親が旅立ち「お別離」ばかりの淋しい辛い一年でした。2017年は、明るく上を見て歩いていきたい。人生は泣いたり、笑ったり、出会いと別離の繰り返し…。来年は笑ったり、笑ったり、出会ったり、出会ったりで!

(二本松 ミノベさん)

あえて外に出てお散歩。
真っ白な空を見たり、雪
の結晶を観察。帰って
からのホカホカの牛乳
を楽しみに。

(飯坂 匿名希望さん)



雪の日の 休日の過ごし方

ぼんやりと外を眺めること。作り置き料理を考えること。

(飯坂 匿名希望さん)

雪を見ながら日本酒であったまる。

(町庭坂 ゆめたんさん)

こたつにどっぷり入って、韓流ドラマ見放題! これ以外なにがあんのよ!!

(大笹生 ソラくんさん)



こたつでみかん、昼寝をする。そして雪かきをする。ストーブには“焼きいも”で決まり。

(渡利 匿名希望さん)

エプロン隊の
目からウロコ
体をつくる
免疫力を高める
じょうごがパワー

皮
利尿作用が強く、足のむくみやたるさに効果あり。皮を洗い、皮ごと調理しましょう。

生
糖質や脂肪の吸収を抑えてダイエットに効果的。吐き気を止める効果もあり。

加熱
代謝を高め、冷え性の改善やダイエットにも効果あり。

末梢血管を拡張し、発汗作用があり体熱が奪われ身体を冷やしてしまう恐れがあるため、**冷え性の方は加熱した生姜を使いましょう**

生姜を使ったおすすめの組み合わせ

風邪のとき
生の生姜すりおろし + はちみつ + レモン

肩こりのとき
生の生姜すりおろし + はちみつ + 酢

肩こりのとき
生の生姜すりおろし + 紅茶 + 葛(クズ)

冷え対策
生姜 + 味噌汁 + ネギ

便秘対策
生姜 + ごぼう

冬の介護 **ぐっすり**ポイント

おやすみなさい

介護者も介護者も **ぐっすり**

- 紙おむつパット** 朝まで安心たっぷり吸収……肌にやさしい通気性のある素材でムレません。
●1袋からお宅や施設へお届けします。
- ポータブルトイレ** 部屋の中にあるから……起き上がっても体が冷える前に布団へ戻れます。
●部屋でも違和感の少ない家具調ポータブルトイレも、介護保険適用で1~2割負担で購入できます。
- ベッド** 冷たい空気はベッドの下へ。(介護保険不要のお得な背上げベッドもあります)
●寒い夜には湯たんぽでほんわか。
- エアーマット** 床ずれの防止……夜中に体の向きを変えることがなくなります。
『小さな体位変換』で体がズレにくいエアーマット“ラグーナ”新発売 [右上半身・左骨盤を持ち上げる]と[左上半身・右骨盤を持ち上げる]を15分ごとにアップダウンを小さく繰り返し骨盤をしっかり支え、姿勢を保ちながら体位交換します。

お近くで『どっこいしょ』が聞こえたら
アポロガス へご相談ください。 ☎542-1122

せつかく流 九星占い

一 白水星	二 黒土星	三 碧木星
上を目指す姿勢が運気を引き上げます。今年の目標をしっかり立て「こうなりたい」という具体的なイメージを持ちましょう。また、人と楽しみを分かち合うと運が大きく育ちます。気の合う人と趣味やレジャーを積極的に楽しんで!	「変化」の気運が高まる時。まわりの変化を前向きに受け止めれば、自分の運に変えることができます。同時に、日頃から変化をすばやくキャッチすることが大切です。ストレスを感じたら国産の名水を飲み、心を浄化しましょう。	やる気に満ちあふれ、なににも前向きに取り組みます。初めての場所や新しい交流など「初めて」の体験を増やすと変化が促されるでしょう。ただ、冷静さを保つよう心がけて。自分を客観視するように努め、言動をコントロールしましょう。
四 緑木星	五 黄土星	六 白金星
願いがかなう予感。未来手帳に書く、人に話すなどの行為が実現力を高めます。この時期、心身が疲れやすいので無理は禁物。体の疲れはお風呂で癒し、心の疲れは感動的な映画で思い切り泣いて解消すると運が安定します。	日々を楽しみ、毎日の生活を朗らかに過ごしましょう。新しい事を始める、話題のスイーツを取り寄せるなど、小さな楽しみをたくさん見つけて。また、質の良い睡眠が運を豊かにします。寝室や寝具を清潔で快適な状態に整えて。	健康的な生活を送ることで運が開けます。栄養バランスのとれた食事を心がけ、食事の時間はなるべく一定にしましょう。言葉の力が強まる時。言ったことが現実になりやすいので、慎重な発言を心がけて。一方で願事は口に出す方が叶いやすくなります。
七 赤金星	八 白土星	九 紫火星
やりたいことを始めると軌道に乗りやすくなります。スポーツや語学、音楽など「動」の気を持つものが。また、普段の生活はフットワークを軽くし、運をつかんで。豊かな体験は人間の幅を広げ、あなたの人としての魅力を高めます。	自宅周辺の縁を強くすると運気が安定します。近所付き合いや地域の集まりに積極的に参加しましょう。また、柑橘系の香りを取り入れると運気がアップ! 逆に、部屋に嫌なにおいがこもると運気が下がるので、定期的な換気をして。	目標を立て、達成プランを未来手帳に記入しましょう。達成までの過程をイメージしながら書くことで実現力が高まります。また、礼儀やマナーを重んじ、品のある言動を心がけましょう。上質なものにふれることで豊かな運が育まれます。

※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)をお願いします。

コリに効く! ボールを使った簡単マッサージ

年末年始の忙しさで溜まったコリを撃退。簡単にコリをほぐして、健康的な体を取り戻しましょう!

ポイント

- コリのある部分にボールを当て、痛気持ちいいくらいの強さまでゆっくりと体重をかけます。
- 痛い場合は体重がかかりすぎないように体を支えたり、ボールをタオルなどで包んだりして試してください。

首こり

テニスボールを使ったマッサージ

Step.1 仰向けになり、ボールを首のコリがある部分に当てます。

Step.2 ボールが動かないように手で支えます。

Step.3 左右を向くように、首をゆっくり動かします。

肩こり

Step.1 床にテニスボールを置きます。

Step.2 仰向けになり、ボールを肩のコリがある部分に当てます。

Step.3 ゆっくりと体重をかけます。



ゴルフボールを使ったマッサージ

Step.1 足の裏でゴルフボールを踏みます。

Step.2 足裏全体でまんべんなくコロコロ転がしていきます。

Step.3 足裏前方にボールを置き、ギュッと3秒程押ししたらゆっくり力を抜きます。

Step.4 足指付け根にボールを置き、かかとを支点にして扇状にコロコロと転がします。

※机の下でできるので、会社で仕事の合間にリフレッシュとしてコロコロしています!(社員M体験談)

冷え解消に効果的



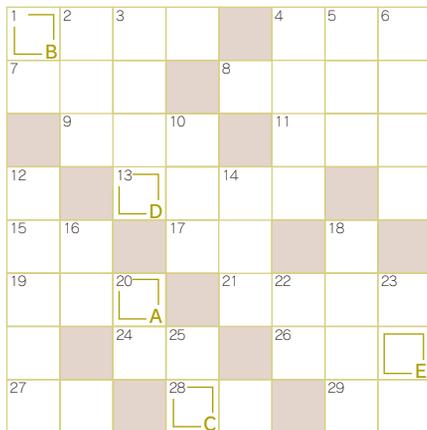
クロスワード

●A~E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
---	---	---	---	---

〈タテのキー〉

- 出る〇〇は打たれる。
- こんにちは赤ちゃん♪ 〇〇なひとみ〜♪
- 昔からのならわし、慣例。
- 思いつき。考え。
- 他人に力を貸して助けること。
- あいさつ文は会社の上司や友だちなど、相手によって〇〇〇〇が必要!
- 物事を人に頼んでやってもらうこと。
- 料理の時、とろみをつけるのになくはならないもの。
- 昔は〇〇〇カルタ。今はアニメカルタ?
- 〇〇から十まで他人任せはだめ。少しは自分でやる。
- 今のドラマはだれが〇〇〇〇か分からないのものもあるね。
- 釣った魚を入れておく竹・網などで作ったカゴ。
- 二つ揃って一組になること。ペアともいう。
- 今年も年賀のあいさつは、LINEとこれですませちゃった!
- 今年の〇〇は?



〈ヨコのキー〉

- 今は5本指も人気よね。カラフルで!
- 水族館では、イルカと〇〇〇の曲芸が定番だよ!
- 息を吹くこと。春の〇〇〇。
- 改めかえること。江戸時代には、大名の領地を没収し身分を奪う刑罰を意味した。
- あの画家って女性の〇〇〇を描くのが上手よね。
- 最近、家の〇〇〇をなくして携帯だけにする人が増えている。
- そろそろ仕事を〇〇〇〇してゆっくり好きなことをしたいわ。
- 首都はバンコク。
- シロ〇〇ははっきりして!!
- 会議でだれも意見を言わないので私が〇〇〇を切ったわ。
- 元旦、または二日に見る夢。
- フグより美味しい!? 幻の高級魚。昔は安かったのに。
- ハッピーニュー〇〇〇。
- 福島は〇〇は安全でおいしいよ!
- タテのキーNo.25の答え。
- 刃物でえぐって穴をあけること。

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.106



『わが親・子に卒業してほしいこと』

大募集!

「夜中まで町に繰り出し、ポケモンGO! わが父親よ、そろそろ卒業してください。(女性社員)」や、「東京で暮らす息子へ。仕送りはいつ卒業になるのかな〜?(大学生の子を持つ社員)」など、わが親・子に卒業してほしいことを送ってください。

ハガキをお送りいただいた方の中から抽選で5名様に『おしゃれな木の食器セット』をプレゼントいたします。ご応募お待ちしております!



●生活情報Wanted No.106

『わが親・子に卒業してほしいこと』

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()

●教えて! わが家の特製おにぎり

丸くにぎる派 三角にぎる派
中身の具材と作るコツは?

●ラジオへのファンレター 会社へのご意見・ご感想

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

『セカイタイカイ(世界大会)』でした。



《30周年記念! 選べるプレゼント当選者》

- 瀬上 K.Yさん(商品①)
- 飯坂 ブラウニーさん(商品②)
- 二本松 ミノナベさん(商品③)
- 松川 まゆみママさん(商品④)
- 保原 ほたもちさん(商品④)

《シャボン玉石けん詰め合わせ当選者》

- 飯坂 匿名希望さん
- 町庭坂 ゆめたんさん
- 渡利 匿名希望さん
- 大笹生 ソラくんさん
- 飯坂 匿名希望さん

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「アパロしあわせ基金」に募金されます。ご協力いつもありがとうございます。

2018年3月大学・短大・専門学校卒業予定者募集!



テレビCM研修



ラジオDJ研修



アナウンス研修



イベント研修



2016年度内定式

入社3年目までの先輩社員との昼食会付き!

アポログループ

会社、ラジオDJ研修見学ツアー開催!

会社説明会開催!

3月22日水

10:45~17:00
(受付10:30~ アオウゼ大活動室4)

3月29日水

10:45~17:00
(受付10:30~ アオウゼ小活動室1)

AM 会社概要説明会・先輩社員との昼食会 PM 会社見学ツアー (①ラジオDJ研修→②さいえねパーク→③アポロガス→④アポロエナジー)

※詳細は申込後お電話にてご連絡いたします(22日、29日の受付場所が異なりますのでお気をつけください)

アポログループ会社説明会の参加方法

アポロガスHP
<http://www.apollogas.co.jp/recruit>より

会社説明会申込書をダウンロードして、
手書きでご記入のうえ
ご郵送ください。

会社説明会にご参加いただいた方にエントリーシートをお渡しします。

お申し込み

3月22日水 開催分 ▶ 3月15日水
3月29日水 開催分 ▶ 3月22日水

の当日必着をお願いいたします。



アポロガスの社員たち



ふくしまさいえねパーク



箱ぐるみ研修

アポロガスではこんな人材を求めています!

アポロガスでは、人の生きる目的は「まわりの人をしあわせにすること」という価値観に共感できる人を採用方針としています。アポロガスでは、頭のいい優秀な人材であっても自分中心の人間は必要ありません。感謝の気持ちを持ち、【目配り・気配り・こころ配り】ができる思いやりにあふれる心の感性を持った人=いっしょにしあわせ生活供給企業をめざしていく人材を求めています。

【採用実績】福島大・東北学院大・福島学院大・上武大・東北工業大・慶應義塾大・明治大・日本大学大学院・桜の聖母短大・福島学院短大・東京工学院芸術専門学校・仙台カレッジオブデザイン・東北芸術工科大学(現在在籍者のみ)

元気エネルギー供給企業アポログループ



2017年 生まれ月占い

1月生まれ 少し運気が停滞気味です。人への嫉妬心や嫌悪感を持たないように気をつけ、思いやりの心を持って人に接すると運気が安定します。また、2017年前半はお誘いが多く、気がついたら貯金にまで手をつけていたなんてことがありますので、注意が必要です。

2月生まれ 前半は控えめな行動を心がけて。年末にかけて少しずつ運気が好転し、嬉しい出来事が多くなるでしょう。また、自然と異性の視線を集めることができるはず！複数の異性に声をかけられ、どの人にしようか迷ってしまう可能性もありそうです。

3月生まれ 今年に出会う人は今後長い付き合いをする人が多いので、お誘いを受けたいなら積極的に参加するように心がけてください。絆を深めることは将来の自分への投資になります。仕事では、今までの努力が報われ、やりたいと思っていた仕事ができるようになるでしょう。

4月生まれ 上半期は良い運気に包まれていますので、前々からやりたかったけど我慢していたことに挑戦してみてください。必ず成功するでしょう。仕事の面では色々な物事に対する興味が広がるため、あなたの幅を広げるチャンスが巡ってくる1年となります。

5月生まれ 実力を試される場面が多い1年となりそう。この1年を乗り越えれば、今より自信に満ちた自分になります。飾らない姿が魅力的な5月生まれのあなた。夏から秋にかけて特に好調な運気です。積極的な愛情表現を受けて、幸せな気持ちに浸れるでしょう。

6月生まれ この1年、あなたの運気は最高潮です。忙しいことさえも楽しく軽快に乗り越えることができます。周りから仕事の取り組み方について相談を受けることがあります。快く相談のつてあげると、職場内の雰囲気も良くなり、あなたの株も上がります。

7月生まれ 動くよりも、ただ待っているだけの方が幸運が舞い込みます。仕事面ではサポートする役目に徹した方が◎。上半期は金運が低調。しかし下半期には、ここ数年で最もラッキーな出来事が訪れそう。宝くじや懸賞に当たるなど、嬉しい出来事が起こりそう。

8月生まれ なにか新しいことにチャレンジしようと考えているなら、秋頃が最も成功率も高くベストな時期です。今年は恋愛運が好調です。1年を通して異性から注目されそう。モテる時期はあなたが相手を選ぶことが出来る時期ですので、よく見極めるように心がけてください。

9月生まれ アクティブに行動を起こしていくことが幸運を招く秘訣です。動くことで、あなたのスキルアップに繋がる知識と人が集まってきます。仕事の成果は今まで以上に高い評価を得ることになりそう。会社の先輩から厚く信頼され、多くの人に頼られる存在となるでしょう。

10月生まれ いつも万全なコンディションでいるように心がければ、力が驚くほどにカタチとなって現れます。今年は現状に甘んじることなく、常に貪欲に過ごす方がうまくいきます。美容と健康の運も高まっているので、ネイルに通ったり漢方を始めたりすると◎。

11月生まれ 健康管理のためにお金を使うことが多くなりそうです。体調管理をしっかりし、ケガや病気に気をつけてください。2017年は10年に一度の恋愛運が好調年！運命的な出会いが期待できます。素敵な異性と出会えなかった人も結婚を考えられる異性と出会えるでしょう。

12月生まれ いつもより人に対して朗らかに接するように心がけると運が安定します。今年は仕事運が絶好調！頑張った自分へのご褒美を決めると、モチベーションもアップします。また、新入社員に対してアドバイスや励ましの言葉をかけたりすると、更に仕事運が上昇します。

郵便はがき

料金受取人払

9 6 0 - 0 2 9 0

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。

アポロガスへ
切替希望

とりあえず
アポロガスの
話を聞きたい

「せつかくどうもアポロガスです!!」
放送局・放送時間に変更になります

ラジオ福島
(AM1458KHz)
毎週水曜日
13:40~13:45



佐藤 俊一
さとう しゅんいち



小野寺 駿介
おのでら しゅんすけ



畑中 大樹
はたなか たいき



佐久間 悠太
さくま ゆうた

ファンレターを集めています!!

アポロガスでは、新入社員研修の一環としてラジオDJ研修を1年間行っています。この研修では、ゲストの方への出演交渉、打ち合わせ、原稿作り、生放送まで全ての過程を一人で行うことにより、「自分で考え実行できる人材育成」に繋げることを目的としています。

あて先は下記住所へお送りいただくか、もしくは付属のハガキまたは下記Eメールにてお送りください。
〒960-0201 福島市飯坂町字八景6-17
株式会社 アポロガス
佐藤・小野寺・畑中・佐久間 行
E-mail apollo@jeans.ocn.ne.jp

交番からこんにちは



みなさん、こんにちは! 信夫通り交番の渡邊桃子です。私は学生の頃に「少年法」を学んだことがきっかけとなり、罪を犯した少年と最初に関わることとなる職業の警察官を志しました。警察官となった現在も、少しでも少年の心を開いて健全育成に関わっていきたくと思っています。また、女性警察官としての特質を活かして、女性被害者の立場に立った活動を心がけていきたいです。

さて、車を運転するみなさん。何時からライトを点灯していますか? 午後4時から午後7時の時間帯に交通事故が多発しています。午後4時を目安とした早めにライトを点灯する「PM4ライトオン運動」に積極的な参加をお願いします。