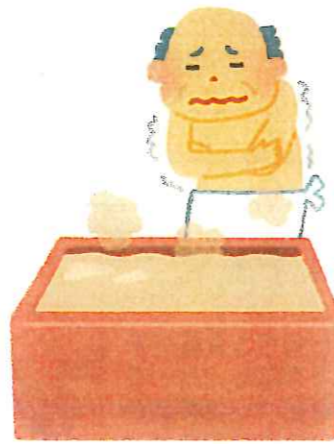


ガスの実



急激な温度変化によって負荷がかかり、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。10℃以上の温度差がある場所が危険とされているため、脱衣場を予め温めておいたり、お風呂に入る前にシャワーで浴室内を温めるなどして、対策を取りましょう。



保安点検のお願い

4年以内に1度、ガスの安全点検を行っております。当社担当者がお自宅に伺い、配管に漏れが無いかやガス器具のチェックなどを行う作業です。事前に電話での連絡や案内をお届けいたしますので、ぜひご協力をお願いします！

・ガス臭いと感じたら…

お部屋の中で「ガス臭いな…」と感じたら、電気などのスイッチには触れず、戸や窓を大きく開けてください。同時に、ガス器具の栓などを全て閉めましょう。その後、弊社までご連絡を頂ければすぐに作業員を向かわせます。慌てずに落ち着いて行動して下さい。



昔ながらの健康食、「梅干し」



2月～3月は梅の時期ですね。梅の実実は梅干しとして古来より食べられてきましたが、その効能は幅広く、食欲増進や疲労回復、免疫力の向上など多岐に渡ります。最近では風邪やインフルエンザなども流行っていますので、梅干しを食べれば病気に負けない体を目指しましょう！！

肉類

さっぱりして食べやすくなります。豚肉と合わせて食べると疲労回復の効果も…？



イワシ

梅干しに含まれるクエン酸がカルシウムの吸収を助けてくれます。



緑茶

カテキンの抗菌作用や抗酸化作用で、風邪予防などに効果が！



ヨーグルト

梅干しのクエン酸が悪玉菌を抑制し、ヨーグルトのビフィス菌が体の免疫力を高めてくれます。



世界一古い梅干しは、奈良県の旧家に伝わる物で、1576(天正4)年に漬けられたらしいよ！



頭の体操

「菊」の上には「蚊」がいます。「皮膚」の上には「歯」があります。

では、「愛」の隣にはなにがあるのでしょうか？



先月号の答え：

- ①…体の一部(はな(鼻)、葉(歯)、芽(目)、蝶(腸)、紙(髪))
- ②…漢字の一部に曜日が入っている