

くろちゃんだより



感謝越年



2020年も残すところ僅かとなりました。本年も格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。

本年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや教室等の開催を中止させていただきました。楽しみにしてみえた皆様にはご迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございませんでした。今後の開催については状況が改善され次第ご案内させていただきます。

いつもスタッフが伺った時は温かい笑顔、励ましの声を掛けて頂き有難うございます。コロナの中明るく過ごしてみえる姿や、一生懸命頑張ってみえる姿から多くのことを学ばせて頂いた一年でした。

来年も、お客様により一層ご満足いただけるようスタッフ一同誠心誠意努力してサービスを向上させる所存ですので、変わらぬご愛顧のほど宜しくお願い致します。来る年の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

ホームエネルギー事業部 坂口崇



一年末年始の灯油配達のご案内
年内配達分のご注文は12/26(土)まで
年始は1/6(水)から通常営業いたします。
お問合せ電話番号：0572-55-2150

一年末年始に”やること”リストー

- お歳暮の手配
年内に間に合わない場合は「お年賀」や「寒中御見舞」で届けましょう。
- 大掃除
普段手を付けない部分からスタート。カーテンの洗濯や天井や照明器具のホコリ落とし、窓掃除や換気扇、エアコンの掃除など、時間のかかるものは今のうちに。
- お年玉の準備
- 年賀状を書く
1月1日に届かない場合は、時間や相手を問わない「謹賀新年」がベターです。
- 衣類を処分
- 不燃ごみ・粗大ごみの処分
- お正月飾りの準備(お花、しめ縄、鏡餅)
一般的には29日は「苦」を表し、31日は「一夜飾り」として避けられる傾向があります。
- お正月食材買い物
- 年賀状の返礼
年賀状のお返事は「松の内」までに。関東では1月7日、関西では1月15日までです。それ以降なら立春までに「寒中お見舞」として送るとよいでしょう。

カレンダーに予定を書き込みましょう!



リフォームプラザイシグロ

新春初売セール

令和3年1月9日(土)~17日(日)

特典盛りだくさん!!



3店舗同時開催
詳しくはチラシを見てね

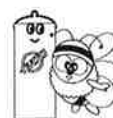


お問合せ先

- ・リフォーム多治見 TEL: 0120-08-1496
- ・リフォーム土岐店 TEL: 0120-54-2276
- ・リフォーム恵那店 TEL: 0120-22-9604

石黒商事(株) 東濃エネルギーセンター

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4 TEL:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

【コロナウイルス感染と重症を防ぐ免疫カアップの習慣】

●睡眠—スムーズな入眠を促すための”2つの習慣”

①「お休み前に約40℃程度で目元を温めてリラックス」
蒸しタオルやホットアイマスクで温めてリラックスすることで、副交感神経の活動が高まり、手足の温度が上がり、身体の熱が放熱されるために、寝つきがスムーズになり、睡眠の質向上も期待されるそうです。

②「就寝1時間前に、炭酸入浴で血流を促す」
寝る1~2時間程前に炭酸ガスの入浴剤を入れた40℃くらいのお湯に10分程度浸かる「炭酸入浴」がおすすめです。お湯に溶け込んだ炭酸が皮膚の血管を拡張して血流をよくするため、お湯の熱が効率的に身体に伝わり、短時間でも身体を温めることができ、全身の血行が良くなることで、疲労回復にもつながるそうです。

●食事—免疫力を上げる定番食材の効果的な食べ方

①納豆は夕食に食べると効果倍増
血栓が発生しやすい夜から朝にかけて、固まった血液を溶かすナットウキナーゼが活性化し、血液をサラサラにしてくれます。

②ヨーグルトは食後に食べる。(空腹時は避ける)
乳酸菌は胃酸に弱く、そのほとんどが胃に入った時に胃酸によって死んでしまうので、空腹よりは、食後の胃酸が薄まっているときにヨーグルトを食べるのが効率的と言えます。

基本はヨーグルトは食後30分以内と覚えておきましょう。

③きのこ類は少量ずつでも毎日食べる。
きのこの食物繊維の仲間「β-グルカン」を多く含みます。「β-グルカン」は消化されることなく腸へ届くため、コレステロールを排出するほか、血糖値を下げるとともに、免疫機能を活性化する効果もあります。

●適度な運動

体をほぐすストレッチやラジオ体操、軽い散歩程度でも、運動不足の方には効果が期待できます。

参考—新型コロナウイルス対策免疫を上げる50の方法 宝島社より

◎くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

「冬の暮らし」をテーマにした川柳を募集中

☆スタッフに聞きました「冬と言えは〇〇」
お正月、お年玉、寒風、雪、鍋物、こたつ、受験、入学準備、水仙、椿など、けっこう沢山出てきましたよ!
皆様はいくつ思い浮かびますか!?



コロナの冬、川柳詠んで暮らしを楽しみましょう。心のゆとりが生まれます。皆様の作品をお待ちしております(*^^)v



<応募先> 葉書又はfaxでお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上
〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4

石黒商事備東濃エネルギーセンター

くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173



<冬の川柳応募締切> 令和3年2月末日(当日消印有効)

<食欲の秋>をテーマにした作品紹介>

○コロナ禍に 負けずに 食欲盛り上げよう
もんぶらんさん

○美味しさに ついつい負ける 今があり
美恵子さん

○食べたいなあ 松茸ごはん 新米で
マロンさん

石黒商事(株) 公式Instagram見て下さいね♪

岐阜県東濃地方の魅力発信!!



https://www.instagram.com/ishiguro_inc

何かと来客の多い年末年始普段より沢山のガスを使うと、メーターでガスを遮断することがあります。

「お湯が出ない! 火がつかない!」場合は復帰作業をしてみてください。

復帰の手順

① ガス栓・器具栓をすべて閉じて下さい。(ボンベのバルブは閉めないでください。)

② メーター左側復帰ボタンを押します。

※表示部分の液晶または赤ランプが点滅します。

③ 約3分お待ち下さい。

ガスメーターが漏れがないかどうか、安全確認しています。

異常がなければ、液晶または赤ランプの点滅が消え、ガスが使えるようになります。

3分以上赤ランプの点滅が続く場合、ガス栓の閉め忘れがないか再確認し、やり直してください。

※ 正常に復帰しない場合は、石黒商事(株)東濃エネルギーセンター

TEL:0572-55-2169へご連絡ください。

