

ソラノイロ
LOCAL MERIT

ソラノイロローカルメリット通信

ローカル メリット
ソラノイロ LOCAL MERIT 加盟店紹介

にゃんとも
楽しいペット特集

こちらでは災害で家を失くしてしまった猫ちゃんや捨てられてしまった猫ちゃんたちの保護活動をしています。また、毛色の違いから特長がそれぞれ違うそうで、猫ちゃんの生体なども研究されているそうです。猫カフェにいる保護猫ちゃん達はトレーニングをしっかりとっていて、みんな人懐っこくてひざの上に乗ってきます。まさにここは癒しの空間!最近ちょっと疲れを感じてるあなた!猫ちゃんたちに癒されてきてください!一方、宿泊施設には猫ちゃんはいないそうなので猫アレルギーの方も安心して泊れるそうです。

ローカルメリットクラブの
ホームページはこちらから

▶

<https://localcolor.or.jp/>

ローカルメリット ※他サービスと併用不可

1時間以上:利用料金50円引き(5名様まで)

和モダンな旅館。宿宿の他、日帰り温泉や和カフェも併設

山とねこと遊ぶ みなみ家

看板猫:はるのちゃん

北安曇郡白馬村北城3020-26

ローカルメリット ※他サービスと併用不可

宿泊時:夕食時ソフトドリンク1杯サービス

3

ソラノイロクラブカードを忘れずに!

●加盟店及びサービス内容に変更になる場合がございますので、ホームページにて最新情報をご確認のうえご利用ください。

お手数ですが
110円切手を
貼ってください

3 8 6 0 1 5 1

上田市芳田516-2 2F

株式会社エナキス
テラ係

Q.今回のテラの記事で
“いいね”と思ったものを順番にお答えください。

①特集:夏におすすめの入浴法

②知っ得情報:ガス衣類乾燥機

③知恵袋:ライフハック

④LPガス価格高騰対策事業

⑤料理レシピ

⑥メッセージ:ゴム管の点検・交換

⑦あるなしクイズ

⑧ソラノイロ ローカルメリット

1 2 3

Facebook・LINE・Instagramで
エナキスの最新情報を
随時更新しております!!

Facebook

LINE

Instagram

暮らしに役立つ情報や、ガス・エネルギーにまつわる豆知識、イベント情報、エナキスの活動の様子などを分かりやすく発信していきます。ぜひご確認ください♪

2025年6月

当社休日のご案内

2025年7月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	⑦
⑧	9	10	11	12	13	⑭
⑮	16	17	18	19	20	⑰
⑱	22	23	24	25	26	⑳
㉑	28	29	30			㉒

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	⑤
⑥	7	8	9	10	11	⑫
⑬	14	15	16	17	18	⑰
⑱	20	㉑	22	23	24	㉒
㉓	27	28	29	30	31	

※○で囲んである日は休業日です。

※緊急対応は、24時間365日行っております。

愛されて30周年

なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra

～テラ～

発行元:株式会社エナキス <https://www.enakiss.co.jp>

2025年
6月号

Vol.
369

夏バテ対策

熱中症予防

睡眠改善

疲労回復

夏にこそ!おすすめの入浴法

入浴の基本の効果

温熱作用

身体を温める

静水圧作用

むくみ等の改善

浮力作用

筋肉の緊張をほぐす

冷房で冷えすぎた身体は、自律神経が乱れ、血行不良をおこし、「冷え」「肩こり」「むくみ」「食欲不振」などの症状を引き起こしますが、入浴によって**血行促進、むくみ解消、食欲増進**などの効果が得られます。

入浴のポイント

暑い夏こそお風呂に入ろう!

●湯温は38度～40度

夏は熱いお湯は体に負担がかかりやすく、涼しく感じるぬるめのお湯がおすすめです。

●時間は10分～15分

全身が温まり、血行が促進され、冷えの緩和やリラックス効果も期待できます。

●入浴前後は水分を補給

コップ1～2杯分(150～300ml)の水分を摂ってから入浴しましょう。入浴後も必ず水分補給をしましょう。

●体調が良くない日は入浴を控える

熱中症の症状や日焼けをした日は入浴を控えましょう。

第32回 みんなでワッショイ!ふれあい祭り 今秋開催決定!

今月の原料費調整額は-16円(税込:-17.6円)です。

Web明細サービス

<https://enakiss.co.jp/service/myenakiss/>

まいエナキス

新規登録受付中!

エナキス
ENAKISS

株式会社エナキス

■本 社:〒386-0151 上田市芳田516-2 2F

電話:0268-36-0709

■東北信支店:〒386-0151 上田市芳田516-2

電話:0268-36-3636

■塩尻支店:〒399-0702 塩尻市広丘野村1613

電話:0263-52-0672

■諏訪営業所:〒392-0131 諏訪市湖南字大曲222

電話:0266-52-4353

■飯田営業所:〒399-3103 下伊那郡高森町下市田2851-18

電話:0265-34-3121

当誌「Terra」の著作権は株式会社エナキスに帰属します。一切の転用・転載を禁じます。 All rights reserved, copyright(c) ENAKISS,Inc.2025

- 4 -

- 1 -

