

\\ エナキス オリジナル!! \\

# 2021年カレンダーを ぜひご利用ください!

- 万が一の時のために「地震対策情報」
- 生活にちょっと役立つ「今月の一言」
- LPガスを安全・安心してお使いいただくために「家庭用保安文書」



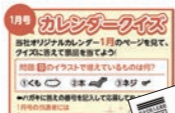
Terra  
連動企画

## 大幅リニューアル!

クイズに答えて抽選でプレゼントをもらおう!

今度のカレンダーは毎月家族で楽しめるクイズつき。カレンダーに連動したクイズが、毎月テラで出題されるよ! 答えがわかったらテラのハガキの解答欄に記入して送ってね! 抽選で毎月10名様に景品をプレゼントするよ。

来月のテラ1月号からスタート!  
お楽しみに!



## Message

ガス器具を安全にお使いいただくために

### LPガスは本来無臭です。

万が一のガス漏れを発見するため、たまねぎの腐ったような臭いをつけてあります。



容器内のガス量が少なくなってくると臭いの成分濃度が高くなり、普段よりもガスの臭いを強く感じる場合があります。部屋の換気をしてガス臭さがおさまるようであれば慌てる必要はありませんが、いつまでもガス臭さが続く場合は、ガスの元栓を閉めてご連絡ください。

## ソライロCLUBラッキーナンバー

会員カードの下3桁が、下の数字と同じであれば当たりです。テラのおまけに会員番号を書いて送ってね!

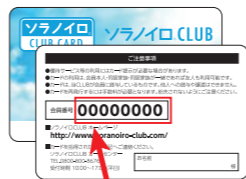
当選番号は

063 102 799

当選者には、「ノンアルコール除菌BOXウェットティッシュ」プレゼント!

ココを見てね!

※応募の締め切りは、1/15(金)消印まで有効。景品は、応募締め切り以降のお届けになります。



なんかワクワクする、生活のための情報誌!

# Terra

2020年  
12月号

Vol.  
315

~ テラ ~

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

## 感謝越年



皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。本年も格別のご愛顧を賜り厚くお礼申し上げます。また、この度の新型コロナウイルス感染症により影響を受けておられる皆さまには、深くお見舞い申し上げます。10月に開催を予定しておりました「第27回みんなでワッショイふれあい祭り」が中止となり、「紙上感謝祭」という新しい試みのなか、至らない点もあったかと思いますが、皆様のご理解を賜りまして開催することができ、心より感謝申し上げます。これからもお客様が安心かつ快適な暮らしができますようより一層のサービス向上に誠心誠意努めて参ります。引き続きご愛顧いただけますようお願い申し上げます、年末の挨拶とさせていただきます。

株式会社エナキス 社員一同

元祖おうち時間!?

## お正月はおせちで 縁起の良い幕開けを♪

### ■おせちとは...

本来は季節の変わり目節句に神様へお供えしていた料理を「御節句料理」と呼んでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。かまどの神様(火の神様)を休めることができる、という意味や、正月の三が日は主婦を家事から解放するという意味もあります。

### ■それぞれの具材の意味は?

#### 田作り... [五穀豊穡]

小魚を田畑に撒き、肥料としていたことから「田作り」と呼ばれ、豊年豊作の願いが込められています。



#### えび... [長寿祈願]

長いひげをはやし腰が曲がっている様子から腰が曲がるまで丈夫に長生きできるようにという願いが込められています。



#### 数の子... [子孫繁栄]

親のにしん(二親)から多くの子が出るので我が家も代々栄えますようにという願いが込められています。



#### きんとん... [金銀財宝]

財宝という意味がある金団(きんとん)と書き、今年も豊かな生活を送れますようにという願いが込められています。



#### 黒豆... [無病息災]

「まめ」は丈夫・健康を意味する言葉。家族みんなが今年も一年元気に過ごせますように、働けますようにという願いが込められています。



#### 伊達巻き... [学業成就]

昔の書物の巻物の形をしており、知性を連想させることから、読み書きがしっかりとできるようにという願いが込められています。



郵便はがき

3 8 6 8 7 9 0

料金受取人払郵便

上田局承認

194

差出有効期限  
2022年  
12月4日まで  
(切手不要)

上田市富士山2412-6

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おせち料理       | ⑦クロスワードパズル |
| ②ヒートショックについて | ⑧カレンダーのご案内 |
| ③おばあちゃんの知恵袋  | ⑨ガスの臭いについて |
| ④おたよりコーナー    | ⑩ラッキーナンバー  |
| ⑤料理レシピ       |            |
| ⑥換気について      |            |

1 2 3

今月の原料費調整額は+9円です。

エナキス  
ENAKISS

株式会社エナキス

- |                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| ■ 本社: 〒386-1212 上田市富士山 2412-6         | 電話 0268-38-8103 |
| ■ 上田支店: 〒386-1212 上田市富士山 2412-6       | 電話 0268-38-8585 |
| ■ 塩尻支店: 〒399-0702 塩尻市広丘野村 1613        | 電話 0263-52-0672 |
| ■ 長野営業所: 〒381-2222 長野市金井田 37-1        | 電話 026-293-9110 |
| ■ 佐久営業所: 〒385-0025 佐久市塚原 237-13       | 電話 0267-66-7020 |
| ■ 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.2020

Information

知っ得情報! 冬には冬の入浴方法!

冬の入浴時ヒートショックにご注意!

ヒートショックとは?

ヒートショックとは、温度差による肉体的ショック症状のことです。主に高齢者の方が起こりやすく、寒い冬場は発生率が格段に高くなります。

ヒートショックを防ぐには 入浴のポイント

夕方入浴

食事直後・飲酒時は×

お風呂は41℃以下



脱衣所や浴室が冷え込まない、夕食前や夕方入浴を。



食後1時間以内や飲酒時は入浴を控えましょう。



お湯の温度が高すぎると、血圧低下のおそれがあります。

まとめ

お風呂のお湯を熱すぎないように設定し、脱衣所や浴室の温度を暖かい室内と近づけてヒートショックを予防しましょう!

ガスファンヒーター

スイッチ一つですぐに暖くなるガスファンヒーターも効果的です。器具が小さく、臭いも気にならないので狭い脱衣所の空間でも快適にご使用いただけます。



リースでお得!

暖房の目安 木造 11畳まで コンクリート造 15畳まで

ソラノイロ CLUB 会員限定

1ヶ月 200円

<200円×84ヶ月=16,800円(税別)>

■リース期間は84ヶ月間(7年間)

専用ガスコード付き!

詳しくはお近くのエナキスまで!

Cook

美味しいお鍋であつたまるう!

たらとお餅のみぞれ鍋



たらと餅をあげることで、鍋つゆに油の旨味が加わります。

材料(3人分)

- たら 3切れ(360g)
餅 3個(162g)
揚げ油 適量
片栗粉 大さじ5
白菜 2枚
椎茸 3個
えのき 1束(100g)

- 豆腐 1丁
ニンジン 50g
だし汁 600ml
酒 大さじ3
醤油 大さじ3
大根おろし 1/2本分
ポン酢醤油 適宜
薬味 適宜

作り方

- ①たらは一口大に切り、餅は4等分にし、片栗粉をまぶす。揚げ物温度調節スイッチを押して170度に設定し、たらと餅を1分ほど揚げ、おいておく。
②白菜は一口大に切り、えのきと、石づきを取った椎茸は食べやすい大きさに切り、豆腐は一口大に、ニンジンは短冊切りにする。
③土鍋にだし汁と酒、醤油を入れてひと煮たちさせ、たらと野菜類、餅を順に入れる。大根おろしを加え、煮立ったものからいただく。
④お好みでポン酢醤油や薬味を添える。

Knowledge

おばあちゃんの知恵袋 生活に役立つマメ知識

大掃除に役立つ!新聞紙の活用法

窓、鏡、網戸に

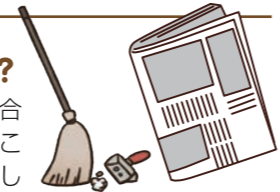
新聞紙を使って掃除をする定番中の定番「窓・鏡・網戸」拭き。汚れを吸着してしっかり落としてくれます。しかし、素手で掃除してしまうと、掃除を続けるうちに新聞紙のインクが落ちて手が真っ黒になってしまうので、必ず手袋をしてからお掃除してくださいね。

玄関のたたきにも

玄関は土ぼこりで汚れているので、雑巾で掃除した後、雑巾を洗うのに大変手間がかかります。その点新聞紙を使うと、汚れを落とすのは捨てることができるのでとっても楽ちん。片面が汚れたら、裏にしてもう一度拭くことができるほど耐久性があるんです。

●掃き掃除に新聞紙!?

ホウキと新聞紙の組み合わせ、お試しになったことはありますか?掃除したい場所に、新聞紙を水分を含ませしっかり絞ったものをちぎって撒き、ホウキで掃いていきます。通常塵取りでゴミを集めると、何度も塵取りの位置をずらしてはゴミを集めるということを繰り返しますが、新聞紙がホコリをしっかり絡めとり、一発でゴミを集めることができますよ。



letter おたよりコーナー

いつもたくさんのお便りありがとうございます!!

この度初めて

エナキス様にお世話になりました。値段が安いだけでなく種々のサービスがあり、びっくりしました。これからの長いおつきあい、よろしくお願いいたします。

富士見町 ビートルズ様

コロナ禍で

暇があったので初めてじっくりチラシを読みました。生活に役立つ記事があり、これからは毎月参考にさせていただきます。ありがとうございました。

東御市 マンドリン ジーシ様

☆この度はご契約いただき誠にありがとうございます。設置の器具にあつた料金プランや、でんき、ソラノイロCLUBサービスなどご用意しております。今後も何か疑問に思ったこと、お困りごとなどございましたらなんなりと担当の営業所までお問い合わせください。

2020年12月 当社休日のご案内 2021年1月

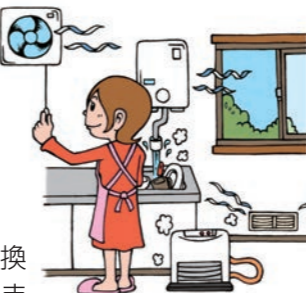
Calendar table showing dates and holidays for Dec 2020 and Jan 2021.

※○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。

おたより掲載のお客さまには
ソラノイロ除菌BOXウェットティッシュセット
※写真はイメージです。

Message ガス器具を安全にお使いいただくために

ガス機器を使う時には、まず換気!



- 小型湯沸器などを使うときは換気扇を回して必ず換気をお願いします。また、給気口が塞がっていないか確認しましょう。
●ガスファンヒーターなどを長時間使うときは、ときどき窓を開けて新鮮な空気に入れ換えるなど、必ず換気をお願いします。

クロスワードパズル

マスの文字A~Cの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

前号の答え:「サイン」

正解者の中から抽選で5名様に景品をプレゼント!!

※当選の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

Crossword puzzle grid with letters A, B, C in specific cells.

答え

Answer column with cells A, B, C.

タテのカギ

- ②心の中へえがく姿。
「完成〇〇〇〇」
「〇〇〇〇チェンジ」
③地球上の一定の地域に住む人々が1つの組織としてまとまったもの。
「〇〇どり」「信濃の〇〇」
④ひじと手首の間。または手首。剣道の技の1つ。
「〇〇さき」
⑤病気・けがが治ること。
「〇〇力」「自然〇〇」

ヨコのカギ

- ①自分の国を愛すること。
「〇〇〇〇心」
④スポーツの技術などを指導すること。または指導する人。
「〇〇〇〇ンガ」
⑥仕事をやる順序。
「〇〇〇〇書」
「作業〇〇〇〇」

おたよりお待ちしております。編集部一同

紙上感謝祭 追加企画! 抽選で100名様に「マスクケース」ご家族分まとめてプレゼント!

マスクケース 枚希望します。\*最大5枚までとさせていただきます。
希望の枚数を書いて送ってね。

●ペンネーム

Customer information form with fields for name, address, and phone number.

※お客様から頂いた個人情報については、チラシに関する目的以外第三者に開示したり、譲渡はいたしません。

「のりしろ」にのりづけしてください

ハガキのご利用方法

- ハガキに必要な事項をご記入の上切り取ってください。
●折り線に沿って折り返して、のりづけし、ポストへ投函してください。(切手は不要です。) Terra 12月号