

エナキス オリジナル!!

2022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」
- 身近で取組めて、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」
- WEB明細サービス「まいエナキス」登録方法



大好評! クイズに答えて抽選でプレゼントをもらおう!

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♪
答えがわかたらテラのハガキの解答欄に記入して送ってね!
抽選で景品をプレゼント!

来月のテラ1月号からスタート! お楽しみに!



なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra

2021年 12月号

Vol. 327

～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の拡大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。
今年の「第28回みんなでワッショイふれあい祭り」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から会場開催を中止とさせていただきます。
現在は新しい試みとして「WEB感謝祭」を実施しております。
至らない点もあるかと存じますが、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

12月号 カレンダークイズ

当社オリジナルカレンダー12月のページを見て、クイズに答えて景品を当てよう!

問題:正しい道をたどると1番目に通るアイテムは?

- ①旗
- ②バケツ
- ③お花

←ハガキに答えの番号を記入して応募してね!

前号の答え:①ライチョウ

正解者の中から抽選で
10名様に景品をプレゼント!!

※応募の締め切りは、1/14(金)消印まで有効。
当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

毎月10日、
ホームページに
クイズと解答を
公開しています!
ホームページからの
応募も受付中!!

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。テラのハガキに会員番号を書いて送ってね!

当選番号は **382 939 020**

当選者には、「テラ オリジナル エコバッグ」をプレゼント!

ココを見てね!

※応募の締め切りは、1/14(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。

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感謝越年
- ②知っ得情報:ヒートショック
- ③おばあちゃんの知恵袋
- ④おたよりコーナー
- ⑤料理レシピ
- ⑥メッセージ:換気
- ⑦クロスワードパズル
- ⑧2022年オリジナルカレンダー
- ⑨カレンダークイズ
- ⑩ラッキーナンバー

1 2 3

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)

郵便はがき

3 8 6 8 7 9 0

上田市富士山2412-6

株式会社エナキス
テラ係



今月の原料費調整額は+22円(税込:24.2円)です。

まいエナキス <https://enakiss-fureai.net/?type=tn>
Web明細サービス「まいエナキス」新規登録キャンペーン実施中!

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

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?

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!

予防にはこちらがおすすめ!

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が効果的です。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 220円 (税込)

<220円×84ヶ月=18,480円>

■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

\ 旬のカキとみその風味が引き立つ /

カキのみそ焼き



■材料(2人分)

- カキ 20粒, えのき 1/2パック(約120g), 柚子 1/2個, にんにく 1片, 赤唐辛子 1本, 春菊 適宜, (A) すり胡麻 大さじ1, 赤みそ 30g, 砂糖 大さじ2, 酒 大さじ2, みりん 大さじ1, ごま油 大さじ1

■作り方

- ①カキは洗い、水気を切る。えのきは石付きを取りほぐし、ねぎは斜め切り、柚子はぶつ切りにする。②にんにくは薄切りに、赤唐辛子はぶつ切りにする。③ポウルで②と(A)を混ぜ合わせる。④グリルプレートに、アルミホイルのフチを少し立てケース状にしたものを敷き、①を広げて入れ、③をまんべんなくかけ、グリルに入れる。⑤両目焼きグリルで中火で10分焼く。⑥焼きあがったら、つまみちぎった春菊をちらす。

WEB感謝祭 みんなでワッショイ!ふれあい祭り

DELISH KITCHEN × エナキス

簡単でおいしいレシピを みんなでワッショイ!ふれあい祭り 特設サイトで 毎週金曜日に配信!!



※配信は12月20日(月)までです。

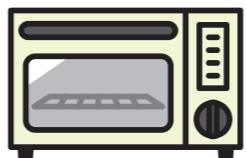
Knowledge おばあちゃんの知恵袋 生活に役立つマメ知識

オーブントースターの掃除方法 作業時間はたったの15分

- ・ゴム手袋, ・重曹, ・計量カップ, ・スパチュラ(バターナイフでも可), ・キッチンペーパー, ・ラップ

掃除方法

- ①トースターの取り外せる部分をすべて分解する。②重曹2:水1を混ぜてペーストにする。(重曹ペースト)③「受け皿」と「焼き網」にスパチュラ等で重曹ペーストを塗ってラップをしておく。④扉やガラス部分にも重曹ペーストを塗ってラップをしておく。⑤100mlの水に重曹小さじ1(5g)を混ぜ合わせ重曹水をつくり、キッチンペーパーをひたす。(重曹湿布)⑥トースターの中の汚れに重曹湿布をして、1時間ほど放置する。⑦汚れが浮いたらきれいなキッチンペーパーで重曹を落としていく。⑧最後に本体の外側を重曹水で拭きあげる。



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!!

■シソジュースを飲みながら

9月号の“テラ”を読んでいました。おたよりコーナーの“テラ”の説明文を見て、私の求めている答えだと思いました。“テラ”様ありがとうございます。これからもステキなコメント楽しみにしています。 辰野町 R・N様

☆おたよりいただき誠にありがとうございます。私たちも、皆様のおたよりからたくさんのお知恵をいただいています。冬の保存食の調理法や、夏は庭にどんなお花が咲くのか、時にはご家族のお話など、様々な内容のおたよりが届くことが毎日の楽しみです。コロナ禍でなかなか皆様にお会いできない中このような繋がりを持って、本当に幸せです。来年もR・N様やテラを読んでくださる皆様からのおたより、心からお待ちしております。

おたより掲載のお客さまには テラ オリジナル エコバッグ プレゼント♡



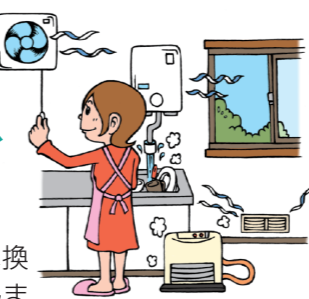
2021年12月 当社休日のご案内 2022年1月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8	9
5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15	16
12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22	23
19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29	30
26	27	28	29	30	31		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。

Attention 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?

前号の答え:「ホウキ」

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 and answer column

ホームページから応募ください

タテのカギ

- ②人や品物を、ある場所から他の場所に運び移すこと。 「〇〇〇会社」 「〇〇〇トラック」 ③体の大きな哺乳類。メスからは乳が採れる。十二支の2番目。 ④トンボの幼虫。 ⑤評判。人気。 「〇〇を狙う」 「〇〇がいい」

ヨコのカギ

- ①児童・生徒・学生などが学校に行くこと。 「〇〇〇時間」 「集団〇〇〇〇」 ④山野に自然に生えている草。野の草。 ⑥2つ以上の数量を足し合わせる。 足し合わせた答え。 「〇〇〇金額」 「小計と〇〇〇〇」

カレンダークイズの答え

答えの番号をご記入ください。

おたよりお待ちしております。

●ペンネーム

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

※お客様から頂いた個人情報については、テラに関する目的以外第三者に揭示したり、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