

# エナキス ふれあいショールーム

予約して来てね♪



ショールーム開催期間



開催中!

2023年3月31日金まで (エナキス休日除く) 営業時間 10:00~16:00

## エナキスショールームでできること

- 最新機器を見て触れて体感できる!
- ガス機器で気になっていたこともプロがお答えします!

完全予約制になります。  
お電話お待ちしております。

みなさまのご来場を  
お待ちしております!!

## 来場記念品

期間中、ご予約のうえご来場のお客様に  
ライオン 食器用洗剤  
「CHRMY」をプレゼント!



※1組につき1つまで ※画像はイメージです



なんかワクワクする、生活のための情報誌!

# Terra

2023年  
1月号

Vol.  
340

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

~テラ~

## 謹賀新年



あけましておめでとうございます。旧年(令和4年)は本当に大変な一年でありましたが、何とか無事越年する事が出来ました。これもひとえにお客様と関係者の皆様のお陰と心より感謝申し上げます。

昨年は二月にロシアによるウクライナ侵略戦争が始まり、これに引きずられるようにエネルギー関係の大幅な価格高騰、一向に収まる気配の無いコロナ禍、更には円安とその影響もあつての近年に無い物価高と、様々な「事件」が私達の生活を直撃した一年でした。

《天災は忘れた頃にやってくる》だけでなく思いもかけない形でやってきます。「変化への対応」が企業にとって重要と言われ

ますが、いついかなる災禍が発生しても対応出来る力を、インフラ事業者である私どもは持たなければならぬとあらためて痛感いたしました。何よりもお客様のために、そして関係者の皆様のために、同時に従業員とその家族のために、私どもは今以上に変化に対応出来る柔軟な体質と基礎的な能力を十分身に付けておかなければならないと考えます。

そこで、令和五年は変化に対応出来る体質作りに力を注ぎ経営をしていきたいと存じます。もちろんその基本に据えるのは経営理念のテーマであります「真のサービス会社になる」であり、お客様から選んでいただける企業体質を強化することに尽きます。

本年は、世界が平和になりますように。そしてお客様、関係者の皆様におかれましては健康でより良い日々を過ごせますよう祈念して新年の挨拶とさせていただきます。

株式会社エナキス 代表取締役社長 長瀬吉夫

## お餅を美味しく食べる!

年末年始にたくさん買ったお餅。定番の食べ方でも充分美味しいですが、たまにはひとアレンジ加えてみてはいかが?

### はちみつきなこ餅

〈材料〉  
切り餅……………4個  
きなこ……………大さじ4  
はちみつ……………大さじ2  
シナモン……………ひとつまみ



- 作り方
- ①餅を焦げ目がついて柔らかくなるまで焼く。
  - ②きな粉にシナモンを加える。
  - ③①の餅を水にくぐらせたらずぐに②をまぶし、皿に盛りつけ、はちみつをかけて、できあがり。

### たこ焼き風餅

〈材料〉  
切り餅……………2個  
とんかつソース……………小さじ2  
鰹節……………適量  
青のり……………適量  
マヨネーズ……………適量



- 作り方
- ①切り餅を1/4の一口サイズに切る。
  - ②フライパンにサラダ油を入れ、餅を入れて中火~強火でこんがり焼く(約3~4分)。
  - ③焼き色がついたら火を止め、すぐとんかつソースを入れて餅に良くからめる。
  - ④お皿に盛り鰹節青のりマヨネーズをかける。

今月の原料費調整額は+11円(税込:12.1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:〒386-1212 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.2021

## 1月号 カレンダークイズ

当社オリジナルカレンダー  
1月のページを見て  
クイズに答えて景品を当てよう!

クイズのヒント  
言われたら嬉しい!

ハガキ または  
ホームページから  
応募してね♪



### 前号の答え

4匹

解説:3匹いたところに猫が1匹加えて持ってきたので、3+1=4

正解者の中から  
抽選で5名様に  
景品をプレゼント!!

ホームページには  
毎月1日に  
ヒントを公開!  
応募も受付中!!



※応募の締め切りは、2/15(水)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。

料金受取人払郵便

上田局承認

4188

差出有効期限  
2024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お餅を美味しく食べる!
- ②知っ得情報:ふれあい祭り
- ③おばあちゃんの知恵袋
- ④おたよりコーナー
- ⑤キーワードクイズ
- ⑥料理レシピ
- ⑦災害用伝言ダイヤル
- ⑧あるなしクイズ
- ⑨ふれあいショールーム
- ⑩カレンダークイズ

1 2 3

Information 知っ得情報! // まだ間に合う!!

ガスファンヒーターで快適生活!!

好評のガスファンヒーター 在庫あります!

※数に限りがございます。売り切れ次第終了となります。お早めにご連絡ください。

Rinnai SRC-365E カラー(ホワイト)

■定価:オープン価格 ※本体の他に専用ガスコードが必要になります。

ソラノイロCLUB会員 本体価格 暖房の目安

18,480円 (税込) 木造 11畳まで コンクリート造 15畳まで



数量限定 売り切れご免!

リースならもっとお得!!

1台 月220円 (税込) (220円×84ヶ月=18,480円) 84ヶ月間(7年間)

まとまった購入資金が不要! 万一の故障も手厚くサポート! 専用ガスコード付き!

ガスファンヒーターが選ばれる理由は こんなところにありました!

ガスファンヒーター vs 灯油ファンヒーター

Comparison table between Gas and Kerosene heaters. Gas heater advantages: No need for oil, quick warming (5 min), safe even if tipped over, easy to use. Kerosene heater disadvantages: Needs oil, slow warming, dangerous if tipped over, messy.

ホームページからの注文・お問い合わせもできます。

詳しくはこちらから→



Knowledge おばあちゃんの知恵袋 生活に役立つマメ知識

シャワーで血行促進 毎日シャワーマッサージをして全身の血流アップ!

髪や体を洗いながら、シャワーの水圧を使ってマッサージをしていきます。部位によって温まりやすさが違うのでお湯の温度を変えることがポイント。胸より上は39~40度、心臓から低い位置にある下半身は41度以上に設定し、ふくらはぎ→太もも→腕・脇→腰・お尻→ウエスト→首 という順番でマッサージを行ってください。

- ふくらはぎ 第二の心臓と言われるふくらはぎ。筋肉が張っているとポンプの役割を果たせず、血液やリンパ液、老廃物が溜まってしまいます。シャワーマッサージで、温かいリンパ液と血液を全身に送りましょう。
●太もも 大きな血管が通っている太もも。シャワーマッサージによって温かい血液を循環させることで、むくみ解消効果も。デスクワークが多い方は、太ももの付け根に老廃物が溜まりやすいので特にオススメです。
●腕・脇 末端の方が胴体よりも温まりにくいので、指先から始めるのがポイント。脇の下にはリンパ節があるので念入りに。
●腰・お尻 お尻は特に冷えやすいので、しっかりとシャワーを当てて温めましょう。水圧でヒップアップ効果も期待できます。
●ウエスト おへそから指先2本分下には気海(きかい)というツボがあり、シャワーで温めることで生理痛や便秘解消の効果が期待できます。
●首 首と肩全体を温めれば、肩コリはもちろん、頭痛や眼精疲労にも効果あり。

Letter おたよりコーナー

いつもたくさんのお便りがありがとうございます!!

■本当はショールームへ

おじゃましたかったけど、なかなか難しく……残念です。そして、寒くなってきた今日この頃。今年もガスヒーターのありがたみを感じる冬になりそうです。

松本市 しんしんさま

☆しんしんさま、おたよりいただき誠にありがとうございます!ショールームでお会いできないのは残念ですが、ご用命があれば担当者がお伺いいたしますのでいつでもお気軽にご連絡ください♪この冬もガスファンヒーターが手放せないですね。寒さ厳しい日々が続きますが、お体に気をつけて、お風邪など召させぬようお過ごください。

おたより掲載の皆さまには テラ オリジナル ハンドタオルプレゼント♡



2023 9つのキーワードを集めて景品をGet!



テラ1月号から9月号まで集めてね!

Table of company holidays for 2023. January 2023: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31. February 2023: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28.

※○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。

Cook // ちょっと贅沢なスパゲッティ!

かにとほうれん草の クリームスパゲッティ



- 材料(2人分) かにのむき身...80g ほうれん草...1/2束 オリーブ油...大さじ1 塩...少々 こしょう...少々 (ホワイトソース) バター...20g 小麦粉...20g 牛乳...1と1/4カップ 塩...少々 こしょう...少々

- 作り方 ①ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって水気を軽く絞り、2cm長さに切って水気をよく絞る。 ②ホワイトソースを作る。フライパンをコンロにのせて、バターを入れて弱火で溶かす。 ③バターが溶けたら、小麦粉をふり入れて木べらで炒める。粉っぽさがなくなり、さらっとなるまで炒めたら、牛乳を一気に加えてなめらかになるまで混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをする。 ④スパゲッティは塩(分量外)を多めに加えた熱湯で袋の表示通りにゆでる(コンロタイマーを使えば、ゆですぎの心配がありません)。 ⑤フライパンにオリーブ油を中火で熱し、かにのむき身をさつと炒め、ほうれん草も炒めて軽く塩、こしょうをする。 ⑥ゆで上がったスパゲッティをざるに上げて⑤のフライパンに加え、ホワイトソースも加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

Message 災害用伝言ダイヤル「171」体験利用日

災害発生時、「災害用伝言ダイヤル」を利用して、ご家族やご友人の安否確認ができるよう、体験利用日を活用して事前に準備しておきましょう。

- 毎月1日、15日 0:00~24:00 ●正月三が日(1月1日 0:00~1月3日 24:00) ●防災週間(8月30日 9:00~9月5日 17:00) ●防災とボランティア週間(1月15日 9:00~1月21日 17:00)

※体験利用は、運用の都合で利用できない場合がございます。 詳しい操作方法は、2023年エナキスカレンダーの最終ページにあります。



どっちに入る? あるなしクイズ

今月のお題は「ある」「なし」どちらに入る? [ある]にあって、[なし]にない共通することを見つけね!

今月のお題 はさみ

どちらに入るか○をして答えてね。

ある

なし

折り紙

色えんぴつ

お刺身

お肉

海

山

せみ

かまきり

ねずみ

うさぎ

前号の答え(クロスワードクイズ)

「マント」

あるなしクイズの正解も次号にて発表いたします。

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。



ホームページからも応募できます♪

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

Form for customer name and address. Includes fields for name, address, and phone 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 1月号