

ローカルメリットクラブ Instagram やってます!!

ローカルメリットクラブのInstagramでは加盟店のホットな情報を随時配信しております!

Instagram
随時更新中!!



<p>買う・体験 上田市</p> <p>香りと葉草処 玄香庵月ノ灯</p> <p>手作りお餅、アロマクラフトハウスフレンド、ヨガ教室等毎月いろいろなイベントが企画されています! 詳細はHPをチェック!</p> <p>ローカルメリット カード提示で合計金額より 5%OFF</p>	<p>買う 上田市</p> <p>パティスリー スランソレイユ</p> <p>小島屋のモックラッパン 7月2日から販売開始</p> <p>日本産小麦粉 リングリア</p> <p>ローカルメリット カード提示で5%OFF (ご予約商品は除く)</p>	<p>買う 食べる 長野市</p> <p>いろは堂 鬼無里本店</p> <p>本店併設のいろはなカフェ</p> <p>ローカルメリット おやきーサービス (種類はお選び頂けません)</p>	<p>食べる 安曇野市</p> <p>蕎麦処 吉盛</p> <p>絶景!!</p> <p>蕎麦処 ローカルメリット 天もり蕎麦ご注文の方に 湯き水でいれたコーヒーサービス</p>
---	--	--	---

●加盟店及びサービス内容は変更になる場合がございますので、最新情報をご確認のうえご利用ください。

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

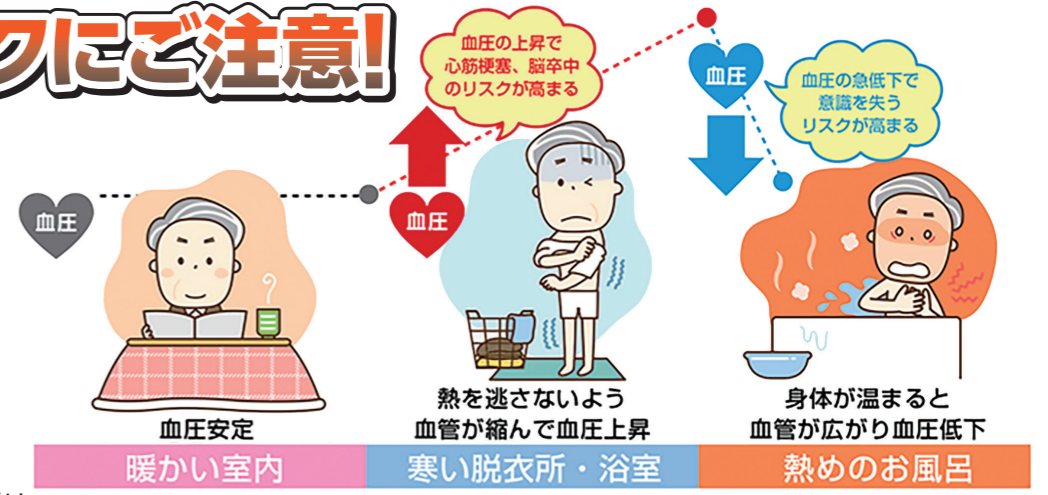


～テラ～

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

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。



年間17,000人*1が 入浴中に急死!
入浴中のヒートショックによる死亡者は交通事故(4,117人*2)の約4.1倍!

*1:東京都健康長寿医療センター研究所 平成23年調べ
*2:警察庁 平成27年調べ

ヒートショックを防ぐ入浴のポイント

<p>食事直後・飲酒時は×</p> <p>食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。</p>	<p>お風呂は41℃以下</p> <p>お湯の温度が高すぎると、入浴中に急激な血圧低下のおそれがあります。</p>	<p>脱衣所と浴室を温める</p> <p>入浴前に浴槽のフタを開ける、シャワーを浴室全体にかけるなどして、温度差を減らしましょう。</p>
---	---	---

同じ原理で冷え込む夜間の冬場のトイレでもヒートショックがおきやすくなります。トイレにも暖房器具を設置したり、上着を羽織ってスリッパを履くなど温度変化によるヒートショックを防ぎましょう。

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!

木造	11畳まで
コンクリート造	15畳まで

ソラノイロ(LUB 会員限定) 専用ガスコード付!

1ヶ月330円 (税込)
(330円×84ヶ月=27,720円)
■リース期間は84ヶ月間(7年間)
詳しくはお近くのエナキスまで!

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)

3 8 6 8 7 9 0

上田市芳田516-2 2F
株式会社エナキス
テラ係

11月号 カレンダークイズ

当社オリジナルカレンダー11月のページを見てクイズに答えてプレゼントをもらおう!

ヒント:
色のついた枠の中に答えがかかっているよ!

ハガキまたはホームページから前号の答え 応募してね!

あわてんぼうのサンタクロースがこっそり参加している。

正解者全員にココルの壁紙(パソコン&スマホ用)をプレゼント!!

※応募の締め切りは、11/29(金)消印まで有効。
壁紙をご応募いただいたメールアドレスにお送りいたします。
※壁紙をご希望される方は、ドメイン「enakiss.co.jp」からのメールを受取ることができるよう、あらかじめメールの設定をご確認ください。

- 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:ヒートショックに注意 | ⑥メッセージ:換気 |
| ②知っ得情報:ガスファンヒーター | ⑦あるなしクイズ |
| ③知恵袋:お掃除に使える身近な物 | ⑧ローカルメリットクラブ |
| ④SNS案内 | ⑨カレンダークイズ |
| ⑤料理レシピ | |

1 2 3

エナキス ENAKISS

株式会社エナキス

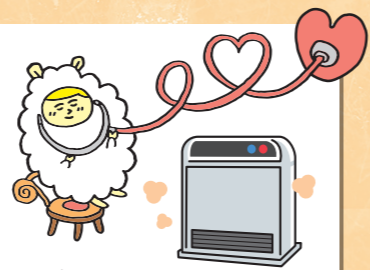
■本社	〒386-0151 上田市芳田516-2 2F	電話:0268-36-0709
■東北信支店	〒386-0151 上田市芳田516-2	電話:0268-36-3636
■塩尻支店	〒399-0702 塩尻市広丘野村1613	電話:0263-52-0672
■諏訪営業所	〒392-0131 諏訪市湖南字大曲222	電話:0266-52-4353
■飯田営業所	〒399-3103 下伊那郡高森町下市田2851-18	電話:0265-34-3121

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.2024

Information 知っ得情報!

エナキスのお客さまが

ガスファンヒーターを選ぶ理由



- ① 機能性..... とにかく早く温かくなるのが嬉しい♪足元から暖かくなり快適。
- ② 手間なし..... 灯油の時とはとにかく給油が大変だった。ガスファンヒーターは給油がないので助かります。
- ③ 安全性..... 火事の心配がないから安心して使えます。今はガスファンヒーターの前で猫が居座っています。

ガス料金については こんな意見も



- 思ったより高くなかった。
- 今月のガス料金が心配...

ガスファンヒーターを使用すると、他の暖房機でかかっていた電気代、灯油代が削減できますが、その分ガスの使用量が増えるので、ガス料金がどれくらいになるか心配ですよね...でもご安心ください!エナキスは、ガスファンヒーター専用の料金プランをご用意しています!

冬トクあったかスマイルズ 約18%おトク! (10㎡で使用いただいた場合)

- 「冬トクあったかスマイルズ」の料金適用期間は11月～翌年4月検針分までの間となります。
- 当社にてガスファンヒーターをご購入またはリースをされたお客様に限りです。
- 割引率は、2024年4月時点のシンプルスマイルズプランに対するの数値です。



Knowledge 知恵袋

おばあちゃんの知恵袋

生活に役立つマメ知識

お掃除に使える身近な物

生ゴミで捨ててしまうような野菜・果物がお掃除で使える!

●大根

大根に含まれる「ジアスターゼ」という成分に、デンプンやタンパク質を分解する効果があるため蛇口やシンクを磨くの持ってこいの野菜です。大根の葉が生えている頭の方を使って擦り、布巾やキッチンペーパーで拭き取ると、曇りが取れてピカピカになります。



●レモン・みかんの皮

柑橘類の皮に含まれる「リモネン」という成分が油汚れを落とす働きを持っているため、電子レンジやコンロなどの油汚れが付きやすい場所をお掃除する時に役立ちます。電子レンジのお掃除の場合、レモンと水を耐熱容器に入れ、だいたい600Wで4分くらい温めたら、レンジの扉を開けずに5分から10分ほど放置します。扉を開けずに庫内を蒸らす事によって庫内に蒸気を充満させて汚れを柔らかくして落とすのです。放置してからある程度時間が経ったら、布巾などで庫内を丁寧に拭いて終了です。



Cook

家族人気メニューに!

卵サラダフライ



■材料(8個分)

- ゆで卵..... 4個
- 玉ネギ..... 1/2個
- キャベツ..... 2枚
- 塩・コショウ..... 各少々

- マヨネーズ..... 大さじ2
- 小麦粉..... 適量
- 溶き卵..... 1/2個分
- パン粉..... 適量
- 揚げ油..... 適量

■作り方

- ①ゆで卵と玉ネギは粗みじん切りに、キャベツは茹でて千切りにし、塩、コショウ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ②①を8等分にして小判形に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調節スイッチを押して180度に設定する。②を3分ほど揚げる。

エナキスNEWS

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

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!

もちろん公式HPでも!



Facebook



LINE



Instagram



2024年11月 当社休日のご案内 2024年12月

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

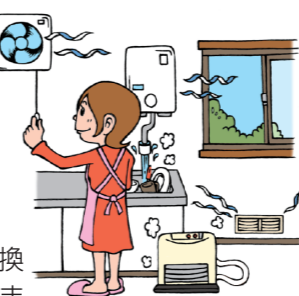
※○で囲んである日は休業日、●はふれあい祭り開催日です。
※緊急対応は、24時間365日行っております。



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しましょう。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、必ず換気をしましょう。

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てね!

今月のお題
遊ぶ

どちらに入るか○をして答えをね。

ある

なし

食う

寝る

棒

剣

福

富

6

7

塔

ビル

前号の答え

「なし」

解説:【ある】の単語は頭に「ボ-」を付けると別の言葉になります。

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

メールアドレス:

おたよりお待ちしております。

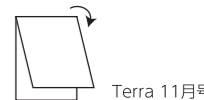
●ペンネーム

お客様名	(〇〇) (〇〇) (〇〇) 歳
ご住所	(〒 〇〇〇 〇〇 〇〇)
お電話番号	(〇〇-〇〇〇〇〇〇)

※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 11月号