

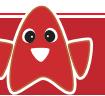
2017年
2月発行号

らいふなび Life NAVI



- 土佐ガスは働くしあわせを大切にします。
- アクア Re・Living 「下水道切り替え工事にあわせて花壇を設置」
- aico でしょ 「福祉用具を使ってみよう」
- 毎日、マルチグリル「食べきりチゲ鍋」
- お店紹介 土佐市「酒肴 びんびや」塙ノ原「美容室 Hearts」
- BeautyLife 「発酵食品を取り入れて“腸内”も美人に！」

この冊子は再生紙を使用しています。

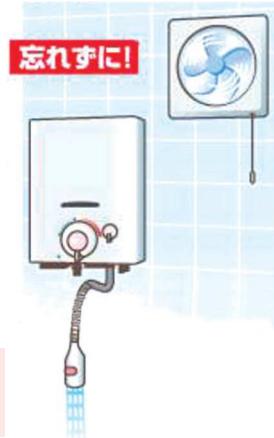


土佐ガスから重要なお知らせです。 ガス小型湯沸器ご使用時の注意事項

換気にご注意!

ガス小型湯沸器は
換気扇を回しながら
ご使用ください。

ガス小型湯沸器をご使用中は、
室内の空気が汚染されてきますので、必ず換気扇を回してください。



※冷房中や暖房中は
特にご注意ください。

お風呂へのお湯はりやシャワーでの使用禁止

ガス小型湯沸器に
ホースなどを継ぎ
足しての使用は、
おやめください。

ガス小型湯沸器にホースなどを継ぎ足して、お風呂のお湯はり、シャワーなどで長時間使用すると、室内の空気を汚染して不完全燃焼を起こす危険性がありますので、おやめください。



ご使用中に安全装置が作動し、再度点火しない時には
使用を中止し当社にご連絡ください。

クッキングスクール

ダッチオーブンや、マルチグリルを
使ったメニューを体験いただけます。

予約
受付中

複数回のお申し込みも可能です！ 詳しくはお問い合わせください。

第50回 3月11日（土）



3月：じゃがいもとたらこのガレット

第51回 4月15日（土）



4月：イチゴのベイクドケーキ

第52回 5月20日（土）



5月：あさりと野菜のワイン煮

● 場所 高知市葛島2-3-75 本社4階 土佐ガス・クッキングスタジオ ● 時間 午前10時(2時間程度) ● 参加費 500円(1回)
● 定員 各回6名(定員に達し次第締め切ります。また新規にお申し込みの方を優先させていただく場合がございます。ご了承ください)
※当料理教室ではガスコンロ専用のダッチオーブンを使用します。※サイドメニューもあわせて調理します。※開始予定時間の10分前にお集まりください。

★エプロンとタッパーをご持参ください。 お問い合わせ・お申し込み 088-800-1212

土佐ガスグループ

ホームページアドレス 土佐ガス 検索
<http://www.tosagas.co.jp/>

らいふなびに関するご意見、ご感想はこちまで
メールアドレス:lifenavi@tosagas.co.jp

● 土佐ガス株式会社

お客様総合窓口

☎ (088) 800-1212

aico【あいこ】☎ (088) 828-8580
佐川営業所 ☎ (0889) 22-0315
幡多支店 ☎ (0880) 35-4372
aqua【アクア】☎ (088) 800-1212

● 株式会社アレンド

アレンード ☎ (088) 885-1289
アレンド中村 ☎ (0880) 35-4372

● 株式会社蓬川ガス

☎ (0880) 22-2886

● 土佐ガス西部販売株式会社

土佐清水営業所 ☎ (0880) 82-4010
中村営業所 ☎ (0880) 35-4372
宿毛営業所 ☎ (0880) 65-8136

aqua
Re・Living

「下水道切り替え工事に
あわせて花壇を設置」

k様邸



配管工事のため玄関前を掘削する必要があり、元々あった植木をどうするかご相談しました。すっかり根がはってしまい、ご自身では植木が動かせない状態だったので、この機会に植木を全部取り除きたいとご要望いただきました。家の北側ということもあり、玄関前の植木はそのままにしていたそうですが、南側のお庭では奥様が花などを育てていました。そこでただ植木を取り除くだけでなく、空いたスペースに新しく花壇を作ることをご提案しました。レンガ花壇が出迎える、華やかな玄関に変わりました。またトイレはタイル張りの壁や床を全面リフォーム。元々スペースは広かったのですが、真ん中に仕切りがあることで、狭く感じていたそうです。仕切りを取ることで、トイレが広くなった！とお喜びいただけました。

お客様の声「工事前は植木の根が張って自分でどうにもならなかつたけど、今はお花を植える楽しみも増えて、工事をしてもらって本当に良くなりました。トイレも広くなつて快適に使えています。」



より詳しい内容を HP で公開中！
<http://www.tosagas.co.jp/>

土佐ガスだから水まわりも安心 AQUA



下水道切り替え工事は、トイレを使いやすく、快適にリフォームするチャンスです。毎日使う場所が居心地のよい空間に変わると、生活の満足感がグッとあがります。また工事が終わってからもアフターフォローを通じて、一生お付き合いできる関係を心がけています。お客様から「土佐ガスで工事をして、本当に良かった」と言って頂けるように、これからも頑張ります。（アクアチーム・大原真実）

高知新聞朝刊 2016年12月1日掲載



このたび弊社のサービスについて、右記の通りとさせていただきます。何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

「ガスの使用やガス機器に関するお問い合わせ」

■お問い合わせ窓口 TEL 088-800-1212 (平日午前9時～午後5時)

—平成28年12月1日より—

24時間365日
安心・安全サービス

「ガス臭い」「ガスが出ない」といった緊急時の対応は、時間帯に関係なく24時間いつでもご訪問いたします。

■点検・修理サポート
8:00~16:00受付

依頼が16時を過ぎた場合、ご訪問は翌日以降となります。まずは当社までお電話ください。

土佐ガスはこれからも、やすらぎと感動のある暮らしをお客様にお届けできるよう努めてまいります。

土佐ガスグループ

■土佐ガス株式会社 本社:〒781-8543 高知市葛島2丁目3番75号 TEL 088-800-1212 FAX 088-884-9270
■土佐ガス西部販売株式会社 ■株式会社窓田ガス ■株式会社アーバジ ■株式会社アシヤ電子計算第七会社 ■株式会社エヌ・エス

毎日、マルチグリル

食べきりチゲ鍋

出来たらそのままテーブルに

吹きこぼれの心配なし♪



【材料】2～3人分

豚ばら肉（スライス）…300g、キムチ…200g、にら…1/3束
木綿豆腐…1丁（300～350g）
(A) 水…400ml、鶏ガラスープ顆粒…小さじ1、酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1と1/2、みりん…大さじ1、塩…少々
ごま油…小さじ1/2

【作り方】

- ①豚ばら肉は3cm幅に、にらは3～4cm長さに切る。
豆腐は食べやすい大きさにちぎる。
- ②キャセロールに豚ばら肉、キムチ、にら、豆腐、(A)を入れてアルミ箔で落とし蓋をしてから、蓋をして調理モード【煮る】で10分加熱する。
※アルミ箔にフォークで数か所穴をあけておくと自然にアツが取れて澄んだスープに。レシピ提供：(株)ノーリツ

NORITZ PROGRE



メーカー希望小売価格
311,580円（税込）

焼き網がない、新しい形のマルチグリルでは専用容器を使い分けることで様々な調理が可能です。専用容器を使うので下ごしらえや後片付けは最小限。調理もボタンひとつ！短時間で手間なく、料理がテーブルに並びます。



マルチグリルが体験できる！クッキングスクール



土佐ガスのクッキングスクールでは、マルチグリルの専用容器「キャセロール」や「プレートパン」を使った料理を体験できます。従来のグリルでは出来ない多彩な調理が、料理のバリエーションを広げます。開催月によって使用機器やメニューが異なります。詳しくは裏表紙をご覧ください。

aico でしょ♪

福祉用具を使ってみよう

～専門学校生向け講習会レポート～

2016年9月21日 高知市朝倉aicoショールームにて



aico では専門学校と連携し、福祉用具に関する講習会を授業の一環として行っています。福祉用具にはさまざまな種類があり、それぞれに目的があります。同じ商品でも、使用する人の身体的特徴や使用する環境によって得られる効果も変わってきます。そのため、使用する方の身体の状態と環境に適した商品を選ぶことが非常に重要になります。

そこで今回の講習会では最初に、同じ杖でも平地で使用する場合と坂道や階段などで使用する場合、使い勝手が変わることを体験していただきました。環境が変わることで、メリットがデメリットに変わることを実感した学生さんから驚きの声があがりました。講習会ではさらに歩行器や車いすの技術の変遷や、使用する方にあわせた調整方法を紹介。最後は移乗用リフトを体験していただきました。

参加した学生さんからは「たくさんの福祉機器を学べて、勉強になりました」という感想をいただきました。講習を担当した山本は「機能的に優れた新しい商品は毎年出ています。ですが、新しい商品が必ずしも全ての方に適しているとは限りません。昔からある商品も使われ続けている良さがあります。それらをできるだけたくさん体感していただきたいと思い企画しました。卒業後現場に出られても、常にアンテナを張っていてください。福祉用具で困ったときには気軽に相談してください」と伝えました。

協力：平成福祉専門学校 介護福祉学科



お店紹介

意識づくり、食生活、簡単エクササイズなど、美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

Beauty Life ●ビューティー☆ライフ

発酵食品を取り入れて“腸内”も美人に!

味噌や納豆、お酒など、日本では昔から作られている「発酵食品」。もともとは、長期保存用に考えられたものだと思いますが、酵母菌などの“菌”で発酵させるという過程を経ることで、非常に栄養価が上がることをご存知でしょうか。つまり、大豆をそのまま食べるよりも、発酵してある納豆のほうが、栄養価が高いです。麹も良いですよね。最近では塩麹などがメジャーになってきましたが、発酵食品は味自体にも旨みやコクが増すので、調理に取り入れると料理の幅も広がると思います。

さらに発酵食品には、腸内環境も整えてくれる優れた点があります。例えば、便秘がちの人や体重がなかなか減らない人、お腹まわりが気になるという人は、発酵食品を積極的に取って、腸内がキレイになると意識すると良いかもしれません。以前、腸内マッサージという話題になりましたが、腸をキレイにして整えておくと、いわゆる“太りにくい”体を作ることができます。



書店にて好評発売中!

長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スローウォーキングディレクター、ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に『ナガセ式「肩甲骨スクワット」で【即効】美やせ!』(扶桑社)などがある。
HP: <http://www.st-preciousone.com/>

「たった6歩で寝たきり 腰痛 ひざ痛を防ぐ スローウォーキング DVD ブック」
長瀬サエコ・著(アスコム/1300円+税)



床暖房で春のような暖かさ!

畳替え感覚で床暖房は設置できます!



【畳床暖房仕上げが選ばれる理由】

① たった一日で設置できる!
今お使いの畳を専用畳に入れ替えるだけで、その日中に床暖房が設置できます。

② おうちのガス代がお得になる!
床暖房をお使いのお客様には一般料金に比べ、ガス代がお得になる料金プランをご用意しています。

まずはお電話ください! 088-800-1212

仕出し屋さんの大将が1日1組限定でもてなす、完全予約制。目の前で料理を振舞う大将と、会話を楽しめる掘りごたつの座敷(16名程度)。干物を焼きながら晩酌を楽しめる囲炉裏(8名程度)。隠れ家的な空間をまるまる貸し切る、贅沢な時間が過ごせます。

メニューはなく、地元食材を活かしたコース料理を、季節やご予算にあわせて仕上げます。先付け・お刺身・蒸し物・揚げ物・煮物・焼き物・ご飯・デザート…と、会席料理の基本的な流れを組みながら、驚きのついた創作料理が楽しめます。女性に人気の「野菜のおでん」は、串に刺した野菜をその場で出汁に浸します。出汁をたっぷり吸ったトマトやリュウキュウが絶品。卵の黄身の天ぷらは、トロッと半熟に揚げる技が光ります。メインのステーキは飛騨牛。予約にあわせて取り寄せます。

なお一見さんお断りのため、ご予約の際は「らいふなびを見た」とお伝えください。



お店のご近くに酒造がある亀泉を始め、土佐の地酒とお料理を楽しめます。



酒肴 びんびや
☎ 090-8974-7062
土佐市出間 689-2
営/18時~22時 (完全予約制)
休/予約状況による、駐/有 (5台)

5000円のコース例 (1人前)、飲み物は別途。



15年以上の経験を持つオーナーが、マンツーマンで丁寧に対応してくれる美容室。静かな住宅街の中にあり、落ち着いた雰囲気で、癒しの時間を過ごせます。取り扱いの商品は髪と身体に優しいものを厳選して使用。お客様1人1人を大切にし、どんな想いにも答えられるようなサロンを目指しています。ベーシックなナチュラルスタイルやトレンドを取り入れたスタイルなどのカット、パーマ、カラーが得意です。

オーナーからの一言: 仕上がりのイメージや髪の悩みを共有し、ご希望に応じてご提案させていただきます。この仕事を通じて沢山のお客様との出会いがあり、長くお付き合い出来る事に幸せとやりがいを感じています。素敵なヘアスタイルと一緒に見つけましょう! 沢山の方のご来店を心よりお待ちしております!」

おすすめメニュー: ワンコイン炭酸ヘッドスパ(500円)。炭酸は老廃物を除去してくれ、抜け毛予防や育毛促進に効果的です。頭皮の状態に合わせて炭酸シャンプーか炭酸水のどちらかお選び下さい。



夢見心地でリラックスできるシャンプー台(YUME_ESPOIR)で体験するヘッドスパメニューも取り揃えています。



この看板が目印です。



美容室 Hearts [ハーツ]
☎ 088-840-2269
高知市塚ノ原 108-25、休/月
営/9時半~19時 (予約優先)、駐/有



予約制のため、貸切のように過ごせます。
お子様連れでも安心。カット 3780円。