

2017年
5月発行号

らいふなび Life NAVI



●離れていても家族をつなげる、見守りサービス

- アレンド Re・Living 「水廻りの間取り変更で住みやすさアップ」
- aico でしょ 「あなたの足の形は何型？」
- 毎日、マルチグリル「チキンロールときのこのレモン蒸し」
- お店紹介 葛島「窯藏」
- BeautyLife 「姿勢を正して“立ち姿”から美人に！」

この冊子は再生紙を使用しています。

早割



床暖房

2017年10月31日 までにお申し込みの方が対象!

一畳
あたり 約 9,000円 お得!!

通常
価格

約 4.2 万円～

早割
価格

通常工事費 1畳あたり（税抜）
約 3.3 万円～

クッキングスクール

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53回 6月17日（土）



6月：焼き高菜まん

第54回 7月15日（土）



7月：グリルトマトカレー&なめらかプリン

●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、ご感想はこちらまで
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

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

●株式会社窯川ガス

☎ (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

毎日、マルチグリル

チキンロールときのこのレモン蒸し

鶏ときのこの旨味がたっぷり！
レモンの酸味がアクセント



【材料】2人分

鶏もも肉…大1枚（約300g）、塩・こしょう…各少々、玉ねぎ…1/2個、しめじ…1パック、生しいたけ…2個、えのき…100g
(A) レモン汁…大さじ2、酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ1/2、ポン酢…適量

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうをし、皮目を内側にしてくるくると巻く。玉ねぎは薄切りにする。しめじとえのきは石づきを切り、ほぐしておく。しいたけは軸を切り4等分にする。
(A)は混ぜておく。
- ②アルミのバットに[1]のきのこ類と玉ねぎを平らに敷きつめ、ロール状にした鶏肉をのせキャセロールに入れる。(A)をかけて、バットの周りに水400ml（分量外）を入れて、蓋をして調理モード「蒸す」で15分加熱する。
- ③鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④器にきのこ類と玉ねぎを盛り、[3]の鶏肉をのせ、ポン酢をかけていただく。レシピ提供：(株)ノーリツ

NORITZ PROGRE



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。

メーカー希望小売価格
311,580円（税込）



ようやるチーム 野並

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。従来のグリルではできない多彩な調理が、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。

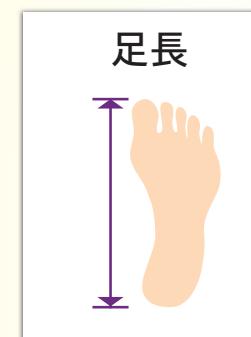
aico でしょ♪

あなたの足の形は何型？



シニア専門シューフィッター
公文康博

自分の「靴のサイズ」は答えることができても、実際の足のサイズや形を把握している方は少ないです。「足のサイズ」とは足の長さだけでなく、足の幅や太さ（足囲）から総合的に判断します。また同じ人でも左右で足のサイズが異なる場合も多いです。さらにつま先の形も人によって違います。一般的に大きく3つのタイプに分けることができます。こうした自分の足の特徴を知つておくことが正しい靴選びの第一歩になります。



足長



足幅



足囲



エジプト型

親指が一番長いタイプ。足長だけで靴を選ぶと小指が当たりやすくなります。実際より大きめのサイズも試し履きすることをお勧めします。日本人に一番多い型です。



ギリシャ型

人差し指が一番長いタイプ。靴のサイズは足長通りで大丈夫です。つま先が細めの靴でもあまり問題なく履くことができるタイプの足です。



スクエア型

親指から中指までがほぼ同じ長さです。小指が横から圧迫されることが多いので、実際より大きめのサイズも試し履きすることをお勧めします。

以上はあくまでサイズ選びの目安ですので、試し履きをして歩いてみることが大切です！



足の形によって、靴選びのときに注意しておきたいことや、お勧めのデザインが変わります。高知市朝倉のあいこショップでは、足型測定器で正確なサイズや形を計測できます。所要時間はお1人約3分程度！専門の知識を持ったシニア専門シューフィッターが、高齢者の方や足にお悩みを持つ方に安心してお履きいただける靴をご提案させていただきます。

福祉用具＆住宅リフォーム
aico【あいこ】

tel.088-828-8580

お店紹介

理想の“美ボディ”を手に入れよう!

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

姿勢を正して“立ち姿”から美人に!

“美しさ”にはいろいろな要素がありますが、美しいという印象を与えるには“立ち方”を意識することが大切です。鏡の前でご自身のスタイルを見直してください。「猫背になっている」「下腹が出てる」「下半身がいつもむくんでいる」という人は、下半身に重心がかかっていて、ベタベタ歩いていたり、腹筋に力が入っていない可能性があります。

まずは自身の“体のクセ”を把握し、正しい姿勢を身につけましょう。「姿勢を正す」というと、胸を張ると思いがちですが、胸を張ると体がバランスを取ろうとして、お尻が後ろへ出てしまいます。腹筋にも力が入りませんし、自然と反り腰になるため腰に負担がかかるうえに、鼠径部（足の付け根）が突っ張るので、むくみにもつながります。

●すぐできる！“姿勢を正す”簡単エクササイズ

立っているときに、少しあへそを身体の内側に引き込むようにします。その状態で、お尻の穴をキュッと締めてください。そうすると骨盤が立つので、腹筋にも力が入ります。上半身は肩と腕の力を抜いてリラックスさせることがポイント。目線はまっすぐ前を見ます。この立ち方を意識することで、身

体の1か所だけに負担がかかることがなくなるため、疲れにくくなり体調改善にもつながります。もちろんヒップアップにも効果的。また、腹筋がつくことで背筋も鍛えられるので、腰痛も解消されます。

姿勢を正すことは、立ち姿がきれいになるだけでなく、インナーマッスルも鍛えられるので、体も健やかになります。

「いろいろ試してみたけれど、下腹が全然引っ込まない!?」とお悩みの人には、ぜひ今日から“立ち方”を意識して生活してみましょう！

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）

書店にて好評発売中！

ドライホット

メーカー希望小売価格
102,600円（税込）
※別途熱源機が必要です

BDV-4105WKNS

使い方のコツ

葛島にオープンした「窯藏」では、おしゃれな併まいや時間帯によって変わる豊富なメニューなど、こだわりのおもてなしに出会えます。

テーブル席だけでなくゆったりしたソファ一席、ピクニック気分が味わえるテラス席、さらにキッズルームも完備！ついでに長居したくなる、居心地のよい空間が待っています。

一押しは世界中のピザ職人が愛用するカプート社の粉を使用したピザ（1080円～1500円、14時以降）。香りが強く、風味のある生地に食欲をそそられます。黒タピオカを使ったデザートドリンク（680円）など、ドリンク類も豊富です。

店長からの一言：ご家族でのおでかけやデート、ママ友会など色々な用途にあわせ、くつろぎや団らんの時間を過ごせる場所を目指しています。お誕生日や記念日など、できるだけご要望にお応えします。お気軽にご相談ください。

Natural Farm Cafe 窯藏
088-883-3785
高知市葛島 2-4-9
営／ランチタイム 11時～14時
カフェタイム 14時～17時
ディナータイム 17時～23時
休／不定休、駐／有（10台程度）

窯藏スペシャル～採れたて野菜～（1,280円）
地元の農家から直接仕入れる、野菜をたっぷり使用

浴室暖房乾燥機で解決！



「乾燥」機能を使えば、天気や時間に気にせず、浴室で洗濯物を乾かせます！



子供の急な洗濯物
お困りではないですか？





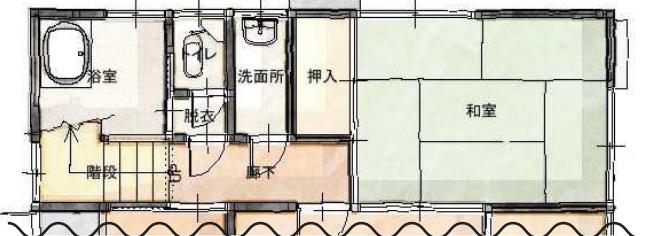
アレンド Re・Living

「水廻りの間取り変更で住みやすさアップ」

築40年のお宅を耐震工事とあわせ、全面改築させていただきました。

その中から今回は、浴室・洗面・トイレの改築をご紹介します。

Before



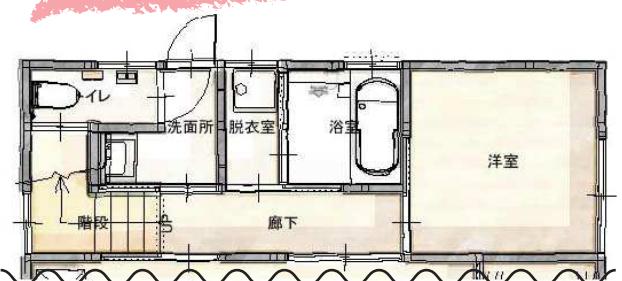
【お悩み】

- 浴室の上を階段が通っており狭かった。
- 他に場所がなく、浴室内に二槽式の洗濯機を置いていた。
- 浴室横にすぐトイレがあり脱衣所がない状態。浴室への入口を設けるためにトイレも狭かった。

【解決策】

- 和室の一部を取り込み、浴室をゆったり坪に拡張。
- 耐震の関係で洗面所と脱衣所を結合できず、浴室横へ。脱衣所兼洗濯室のスペースを広げて取り、全自動洗濯機を設置。窓枠を棚として使えるようにしています。
- 階段下のトイレはタンクレストイレと手洗器を組み合わせ、圧迫感なくスペースを有効活用しています。

After



耐震面も考慮しながら、階段下のスペースが無駄にならないよう、使い勝手が良くなる間取りに改装しました。



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



★ 土佐ガスグループ

離れていても家族をつなげる、見守りサービス

ガスの利用状況などから、離れて暮らす方の生活を見守ります。

ガスdeミュウ

任意の設定期間以上ガスを使用しなかった場合、自動的にご登録の通知先へメール通知します。例えば2日間お湯もコンロも使われていない場合、あらかじめご登録いただいたご家族へメールでお知らせします。

センサーdeミュウ

トイレや寝室の扉などに設置したセンサーが任意に設定した期間反応しない場合、自動的にご登録の通知先へメール通知します。例えば1日中トイレの扉の開け閉めがない場合、あらかじめご登録いただいたご家族へメールでお知らせします。

サービス利用料

月額
518円 (税込)

初期設定費用

*初期費用は設置場所および工事条件により異なる場合がございます。また配線距離が10m以上の場合は別途料金が発生します。

●ガス de ミュウ

0円

*当社セントリーシステムをご利用の方、もしくは新規設置の方に限ります。

●センサー de ミュウ

有線タイプ 10,800円(税込) (10m)

無線タイプ 48,600円(税込)

*無線タイプは約1年に1回電池交換(864円税込)が必要となります。

お問い合わせ ☎ 088-800-1212

本サービスは電子メールにて情報提供をするものであり、次の内容は含まれておりません。
①電話、または駆けつけ訪問等による確認
②ガス未使用及び建具の未開閉の理由等の確認
③電子メール情報以外の問い合わせ
その他の注意事項についての詳細はお問い合わせください。