



2018年
夏号

Life NAVI

らいふナビ

- シーズン前に！エアコン点検で、快適な夏を！
- あいこ × アクア Re・Living 「車いすでも快適に暮らせるバリアフリーリフォーム」
- 毎日、マルチグリル。「オレンジ蒸しパン」●お店紹介 「いけはな草木花塾」



この冊子は再生紙を使用しています。

早割

床暖房

温水式床暖房で寒い冬も快適に！

2018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

通常工事費 1畳あたり (税抜)

約 **4.5万円**～



早割
価格

通常工事費 1畳あたり (税抜)

約 **3.6万円**～

予約
受付中

コンロ体験! 料理教室

マルチグリルを使ったメニューをご体験いただけます。

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61回 6月16日 (土)

第62回 7月21日 (土)



6月: トマトソースペンネ&クリスピーチキン

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マルチグリルを使用します。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/>

らいふナビに関するご意見、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

oQua [アクア] ☎(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

●株式会社アレンド

アレンド ☎(088)885-1289

アレンド中村 ☎(0880)35-4372

●株式会社窪川ガス

☎(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

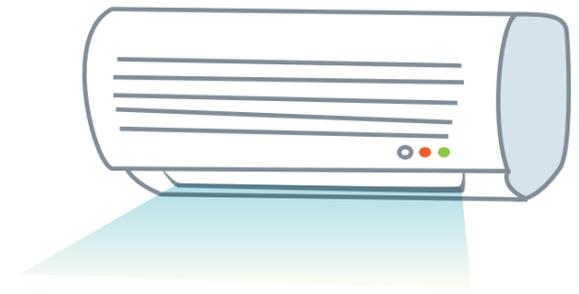
宿毛営業所 ☎(0880)65-8136

シーズン前に!

エアコン点検で、 快適な夏を！

暑い夏場、いざという時にエアコンがつかない!と慌てないため、シーズン前に確認しておきたいポイントをご紹介します。

①まずは試運転



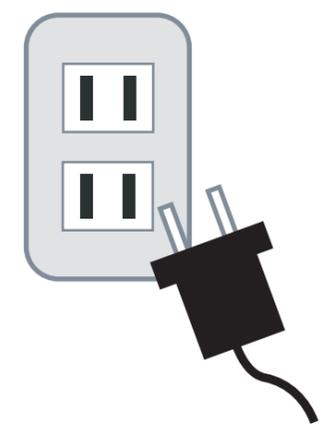
よく冷えない、よく暖まらない場合は故障している可能性があります。室温と設定温度に差がないと変化を感じられないため、試運転時は設定温度を変えて行いましょう。また異常音がする場合も注意が必要です。

設定温度の目安

冷房 18度

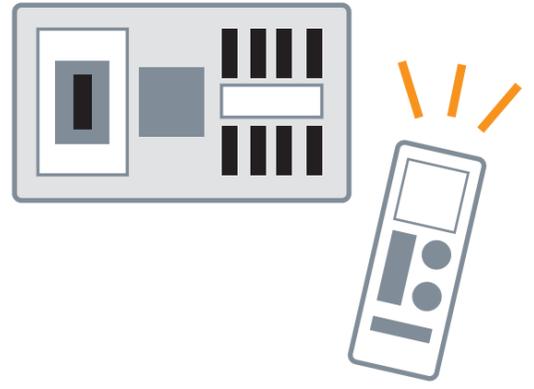
暖房 30度

②電源プラグの確認



電源プラグがコンセントにしっかり差し込まれていますか? またホコリなどが付着している場合は、火災の原因になることもあります。乾いた布などで掃除してください。

③つかない?そんなときは…



まずリモコンの電池やブレーカーを確認してみましょう。リモコンの液晶が表示されていない場合、電池切れの可能性が高いです。また客間など、使用頻度が低い部屋ではリモコンの場所が分からず「ない…」ということもよく起こります。

④室外機の注意点

排水ホースは下向きにする

室外機の周囲に物を置かない

本体だけでなく、室外機もエアコンの重要な部品です。排水ホースに落ち葉などがつまっていると、室内機の水漏れの原因になります。また室外機の上に物を置くと落下の危険性があり、吹き出し口の前に物を置くと性能が低下し、故障の原因になります。さらに室外機にカバーをかける方も多いですが、エアコン使用期間中はカバーを外しましょう。

熱中症対策の一環としても、夏に欠かせないエアコン。シーズン前に点検することで、安心してお使いいただけます。リビングや寝室はもちろん、普段使わない客間なども確認しましょう。お盆などでいざ家族が帰省してきた時に「故障している!」なんてことを防げます。異常がある場合はメーカーやお買い上げの販売店にご連絡ください。

トイレ・洗面所

After

Before



アクア 大原

娘さんは洗面所のドレッサーを机にして、書斎としても活用されています！

適に過ごせます。

簡易水洗から本水洗にリフォームしました。壁は上部がクロスで、下部は掃除しやすいパネルの二段構造。シヨールームでサンプルを見ながら組み合わせを考えました。床は掃除しやすい長尺シート。さらに床暖房を設置。トイレと居室の温度差をなくし、安全かつ快適に過ごせます。

排水口を奥に配置し、足元を広く確保した車いす対応の洗面台。



窓は断熱効果を高める複層ガラス。床暖房の効果もアップします。



車いすで通りやすいよう、3枚引き戸で間口を広げました。



はね上げ式の手すりなら、移乗の邪魔になりません。



HP 上で、より詳しい内容を紹介しています。

<http://www.tosagas.co.jp/result/>

お問い合わせ

- 上下水道 アクアチーム TEL：088-800-1212
- 福祉用具&住宅リフォーム あいこ TEL：088-828-8580

外構スロープ・寝室

Before



After



大きすぎて使い辛いということで、4枚扉から2枚扉に変更しました。縮小しても、車椅子が通れる余裕は十分に確保しています。



フローリングの張替えにあわせ、床暖房も設置（介護保険外）

aico × aqua Re-Living

車いすで快適に暮らせる
バリアフリーリフォーム

お母様が車いすで生活しやすいように…と、ご相談いただきました。ちょうど下水道の切り替えを検討されており、使用頻度の高いトイレ周りもあわせてご提案いたしました。家の外から中へ、そして家の中も、車いすで行き来しやすい動線を作りました。

草が茂り、車いすが通れない状態でした。かまちの段差もあり、お母様を抱えて移動していただきました。そこで庭を横ぎれるよう、通路を作り、段差も解消しました。さらにお母様の寝室を畳からフローリングに張替えました。屋外からベッドまで、車いすですぐ移動できます。工事にあたり、植栽を整理しましたが、お母様のベッドから見える位置に桃の木を植えまし

介護保険対象工事

- 段差解消…スロープの設置、かまちの解消
- 床材の変更…畳からフローリングへの張替え



あいこ 山本



お店紹介「いけはな草木花塾」

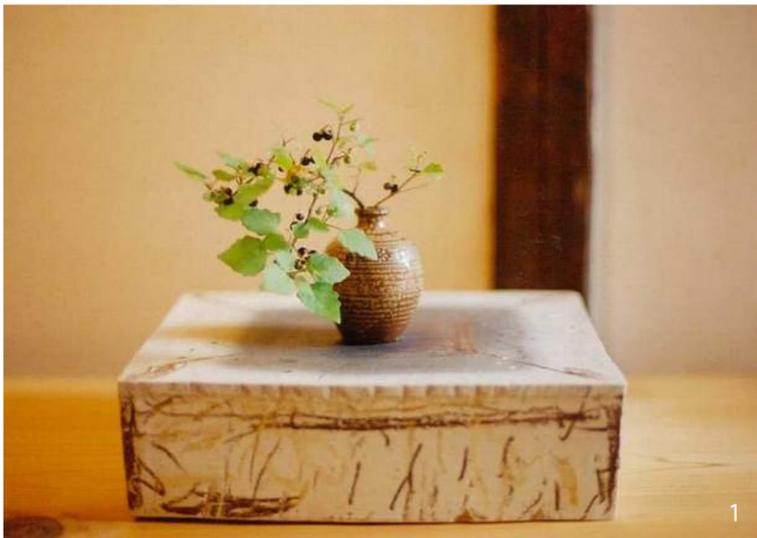
取材に訪れたのは3月。庭に咲いたユキワリイチゲとスマレの葉を生けた器が出迎えてくれました。ごくシンプルな組み合わせなのに、春の訪れを予感させる生命力にあふれ、いつまでも眺めていたいと思いました。

匂いたつような存在感を仕立てるのは「いけはな草木花塾」を主宰する郷田八代さん。いわゆる「生け花」とは異なり、野の草花を題材にし、高知にある豊かな自然を再発見します。まるでその草花が生まれた野山が見えてくるようです。

月に3度、はりまや町の花屋「ジュジュ・ミツコ」に講師として招かれます。火曜 15時～20時の間、自由に「いけはな」を体験できます。詳しくはお問い合わせください。

「いけはな草木花塾」TEL：090-7142-3430

ユキワリイチゲとスマレの葉



1-2: Photograph Nobuyoshi Kawakami



奥穂高岳(3190m)での記念撮影

表紙カメラマン

8年ほど前の夏休みに目的も無く高知から信州へと車で走り、ふらっと山歩きをしたことから山の魅力にとりつかれ、それ以来夏休みは毎年日本アルプスへの登山をしています。昨年は、上高地を出発して北穂高岳・潤沢岳・奥穂高岳・前穂高岳と穂高連峰への登山を計画しましたが、天候に恵まれず奥穂高岳と潤沢岳だけの登山となりました。道中は高山植物が咲き、岩場、梯子、鎖場と変化があり、辿りついた奥穂高岳山頂からは360度の絶景を見ることが出来ました。その一部を表紙写真でお届けします。

土佐ガスグループ
アツミ電子計算センター
社長 山本和弘



毎日、マルチグリル。

オレンジ蒸しパン

オレンジの酸味と優しい甘さが
何度食べても飽きない味



【材料】8個分

オレンジ…2個、ホットケーキミックス…1袋(200g)

【A】卵…1個、牛乳…100ml、サラダ油…大さじ1

アルミカップ…8枚

【作り方】

- ① オレンジは皮をよく洗いすりおろす。果肉を取り出し、半量を1cmの角切りに、残り半分を半月型にスライスする。
- ② (A)をボウルに入れて泡だて器でよく混ぜる。そこにホットケーキミックスを加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ③ (2)に角切りにしたオレンジとすりおろした皮を加えてざっくりと混ぜたら、アルミカップに8等分して、それぞれにスライスしたオレンジをトッピングする。
- ④ カップをキャセロールに並べて、水200ml(分量外)をまわりに注ぎ入れる。蓋をして調理モード【蒸す】で10分加熱する。

レシピ提供：(株)ノーリツ

マルチグリルは蒸し料理も得意です!



専用調理器「キャセロール」



マルチグリルなら火加減の難しいプリンや茶碗蒸しが、オート調理で失敗知らず!今話題のサラダチキンも簡単にふっくら仕上がります。専用調理器「キャセロール」は(株)ノーリツ製マルチグリル対応コンロでお使いいただけます。

NORITZ PROGRE メーカー希望小売価格 311,580円(税込)