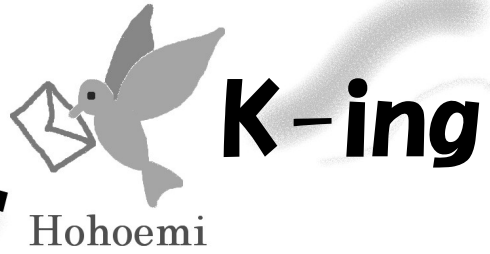


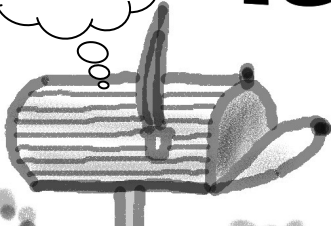
「お客様の立場」からのカジマヤ情報誌



ほほえみ

Hohoemi

12月号



ぽすと

Post

地域の皆様の快適な暮らしのお手伝い



株式会社

カジマヤ

HP <http://www.kajimaya.co.jp>

通常営業時間 8:00~17:00
 緊急対応 24時間365日
 事業所休業日 毎週日曜日、祝祭日
 12月後半~ 12月15日(土)
 1月前半 12月31日(月)~1月4日(金)
 静岡県御殿場市ぐみ沢120-13
 TEL 0550-88-0111
 フリー 0120-0550-39

こんにちは。カジマヤです。

12月に入り本格的な冬に突入したような冷え込みが続きます。気象庁の3ヶ月予報では今シーズンは暖冬予報から一転「低温傾向で寒い」と発表されました。メカニズムはよくわかりませんが、昨シーズン同様冷え込む日が多いとのこと。年末の慌ただしさもごさいますので、お客さまにおかれましては体調管理には十分にお気をつけ下さい。

さて、平成24年も残りあと僅かとなりました。皆様にとってどんな年でしたか？昨年3月の東日本大震災の復旧から復活に向けた「復興元年」と言われ、被災された方々の懸命の願いと努力により少しずつ前に進んでいるとは思いますが、最近になり被災地の復興と被災された方々の生活再建の為に復興予算が流用されていたという新事実は憤慨に値するものでありました。この予算は「被災地のために使うのであれば」という意思を踏まえた復興増税から一部賄われているのですから憤慨するのは当然のことと思います。国の政治に携わる方々にはしっかりして頂きたいと思う今日この頃です。

私達カジマヤ社員は今年1年「お客様の立場」から考えた情報誌を作成して参りました。ご愛読頂いたお客様には心より御礼申し上げます。来年は「お客様に貢献できることは何か」を社員一同徹底的に追求し、お客さまのお困りごと、悩み事などに真摯に、そして前向きに取り組み、引き続きお客様に信頼・信用を頂けるよう精進してまいります。平成25年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

LPガス訪問販売に関する情報の続報

以前掲載をさせて頂いた「LPガス訪問販売にご注意」の件についての続報です。先月の広報ごてんば(11月20日号)の暮らし上手のヒントコーナーにこの件が掲載されております。最近LPガスの訪問販売に関する相談が増えていることが原因と思われる。

「LPガス」はお客様に身近で、大切なライフラインですので、「信頼」「信用」がわれわれとお客様との間に必要不可欠なものであると考えております。

LPガスに関することはもとより、他のお困りごとや相談ごとがありましたら遠慮なくお申し付け下さい。

年末年始対応について

	事務所	緊急対応
12月30日(日)	通常営業	○
31日(月)	窓口のみ	○
1月 1日(火)	窓口のみ	○
2日(水)	窓口のみ	○
3日(木)	窓口のみ	○
4日(金)	窓口のみ	○
5日(土)	通常営業	○
6日(日)	窓口のみ	○

なお、長期にわたり留守にされる際には給湯器の水抜きをおすすめします。ご不明な点は弊社までご連絡下さい。

いきいき趣味らいふ

なわとびは全身運動です。ボクサーは持久力の向上や減量などを目的になわとびをしますが、一般の人はボクサーほど激しくできませんね。そこでおすすめなのは、ダイエット方法として最近話題の「エアなわとび」。実際に縄は使わず、なわとびをしているつもりでジャンプするユニークな運動方法です。

エアなわとびの良いところは、決して縄が足に引っかからないので連続して跳べること。また、屋内や狭い場所でも手軽にできます。さらに、ただのジャンプと違って縄を回す動作をするので、腕や上半身の運動にもなります。低いジャンプなので足に負担がかからず、ゆっくりで

気分はボクサー？
「エアなわとび」



もマイペースで続けていくと有酸素運動の効果もあります。

「つもり」では気分が出ない人はエアなわとび専用グッズを利用してみましょう。イメージとしては「縄のないなわとび」。カウンター付きのグリップ(なわとびの握る部分)を持ってエアなわとびをすると、跳んだ回数や消費カロリーが表示されます。数字を見るとやる気や達成感がアップしそうですね。専用グッズ付きの本では、座ったり寝転んだりしたままでの運動方法も紹介されています。始めやすく、いつでもできるエアなわとびは体力作りとしてもおすすめですよ。

ペットと暮らそう♪

★ワンちゃんの冬太りを防ごう

室内犬の場合、飼い主の生活が愛犬にも影響します。特に年末年始は生活が不規則になりがちなので、愛犬の生活リズムまで乱れてしまうかもしれません。運動量は少ないのに食事やおやつが多ければ、カロリーオーバーで肥満一直線です。愛犬の食事の量や回数は基本を守り、適正体重に合わせた食事管理をしましょう。

これからの時期は寒さに備えて体が脂肪を溜め込みやすくなり、さらに運動不足で太りやすくなるもなります。これは犬も同じこと。外は寒くても、散歩の時間や距離はいつも通りにしましょう。愛犬の冬太りを防ぐには少し長めでも良いくらいです。



★収納を増やすと無駄なモノを買ってしまう？

節約玉手箱



年末大掃除のシーズンです。部屋を片付けるために新しい棚やケースを用意することもあてはまらねえ。収納場所が増えれば片付けやすい気がしますが、かえって逆効果になってしまっていることがあります。収納場所を増やすと、それに合わせてモノを増やしてしまう。これはよくある人間心理だそう。つまり、家や部屋が狭いからモノで一杯になるのではなく、そこに置く場所があるからモノがあふれやすいのです。

収納を増やす前に、まずはいらぬモノを処分しましょう。必要なものだけ手元に残して整理整頓したら、あとは極力モノを増やさないこと。モノが増えるということは、それだけお金を使っているわけです。今の収納に収まるだけのモノで暮らすのは、一種の節約と言えるそうですね。

～ 女性を美しく見せる仕草 ～

体の正面で手を交差させる。これは女性を美しく見せる仕草のひとつです。左にあるものを右手で取る。ケータイを右手で持って左耳に当てる。左側の前髪を右手でかきあげる。逆の手を使って交差させる「ひと手間」は、女性の色香をかもし出すマジックです。また、逆の手を使うと顔が自然と傾いて首をかしげたようになります。

小首をかしげる仕草は女性を可憐に見せますね。

手を交差させるときは指先をそろえましょう。どんな仕草にも言えることですが、指先を同じ方向にもっていくと女性らしく見え、指先が開いていると仕草が老けて見えます。

さらに、片手でできることでも両手を使った方

が優雅な印象を与えます。物を渡すときは両手で差し出し、受け取るときは両手を添える。そのときも指をそろえ、物にやさしく触れるようにすると丁寧さが増して品良く見えるでしょう。

そんな面倒くさいという人は、いつもの動作を少しゆっくりやるだけでも十分です。こころの中で「ゆっくり、ゆっくり」と言いながらやってみてください。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 急なトラブルに遭遇したら、まず声を出そう ～

事故や急病人が倒れた現場に居合わせてしまった。しかも周囲の人は見ているだけ。こんな時とっさに動ける人は少ないでしょうが、黙って見過ごすのも後味が良くありません。救命救急処置はできなくても、周囲の人に声をかける「誰か一人の勇気」がスムーズな救助活動につながります。

とはいえ、やみくもに「誰か水を持って来て～」と叫んでも、誰も動かない（動けない）か、逆に何人もが水を取りに行ってしまう。誰もが啞然としている場合、具体的な指示が人の迷いを消すそうです。

「あなたは救急車を呼んでください」



「あなたは水を持ってきてください」

このように具体的な役割分担を告げてお願いするといひそうです。救命救急は数秒を争う場合も多いので、迷ったりパニックになったりすると、それだけタイムロスが生じます。周囲はできるだけ冷静になることが大切です。

あなた自身が被害者のときも具体的に声をあげましょう。「助けて!」よりも「泥棒!」や「事故です!」の方が、声だけ聞いた人でも状況判断しやすく、通報や救助が早くなります。

とっさに声を出す練習として効果的なのは「あいさつ」だそうです。警察の防犯教室でもよく言われることですが、特に朝一番の「おはよう」を元気よく言う習慣を身につけておくと、急場でも言葉がでやすくなるのだとか。元気なあいさつは礼儀の面でも役に立ちそうですね。

<救命講習の受講は最寄りの消防署にお問い合わせください>