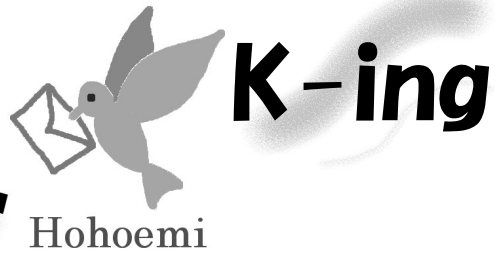


「お客様の立場」からのカジマヤ情報誌



1 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post

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
1月後半~ 1月19日(土)
2月前半 2月2日(土)
静岡県御殿場市ぐみ沢120-13
TEL 0550-88-0111
フリー 0120-0550-39

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>

新年あけましておめでとうございます

昨年は格別のご愛顧をたまわり、誠にありがとうございました。

一昨年の戦後最大の自然災害「東日本大震災」の発災から早2年が経過します。

昨年も茨城県や栃木県で発生した竜巻被害（5月）、九州北部豪雨（7月）など年々巨大化する自然災害の「脅威」を目の当たりにする時、「ライフラインの大切さ」「エネルギーのバランスのとれた有効活用」の重要性をあらためて考えさせられた一年でした。

弊社では、長きに渡り地域の皆様に密着し、エネルギーの安定かつ安全な供給をモットーに活動をさせて頂いており、新年を迎え責任の重さを痛感しております。

それとともに今年はおお客様の暮らしのお手伝いをさせて頂く中で、お客様からのご指導、ご意見も頂戴しながら、「お客様に貢献できることは何か」を徹底的に考え、考え、考え、一軒一軒のお客様に応じた最適なお手伝い、感動いただけるサービスができるよう努力して参ります。

何かお困り事やご相談事ありましたら、どうかいつでもお気軽にお声掛けください。

迅速に駆けつけ、対応させていただきます。

ガスのことはもちろん、家電・電化製品やトイレ、水回りなどの暮らしに密着したご提案、自然エネルギーを利用する太陽光発電システム設置まで、お客様に頼りにしていただける存在を目指して参ります。

本年もどうかよろしく願い申し上げます。

カジマヤ 社員一同

いきいき趣味らいふ

中高年の生涯スポーツとしても注目されているビリヤード。体力や持久力はほとんど必要なく、ゲームとして楽しみながらも軽く体を動かせるのが人気の理由ですが、実は脳の活性化にも役立つそうです。

ビリヤードの基本は、「キュー」と呼ばれる棒で玉を突いてポケット(穴)に落とすこと。玉を狙い、集中して、キューの力加減を調節する。この一連の動作が脳に良い刺激を与えるのだとか。また、狙い通りに玉が落ちると快感物質のアルファ波が出て、脳はリラックス状態になります。

頭を使いながら軽い運動ができるとあって、老化や認知症の予防効果も期待

狙って落とす！が快感 ビリヤード



されています。さらに複数でもプレーできるので、おしゃべりしながらの交流にもってこいでしょう。

ビリヤード専門のお店もありますが、気軽に始めるならスポーツ施設や自治体などの教室がおすすめ。上級者向けの教室もあるので仲間作りもできそうです。また、ビリヤードのミニチュアセットも販売されています。子ども向けのオモチャのようなものですが、初心者が自宅で楽しむには十分でしょう。少し上達したらビリヤード場まで足を伸ばし、腕試しをしてみませんか。上手な人のプレーを見るのも勉強になりますよ。

ペットと暮らそう♪

★猫の冬のお留守番

猫は快適な場所を見つけてのが得意です。毛布やフリースを丸めて中に潜り込めるようにしておけば、猫は自分の体温で暖をとります。また、狭い所が好きなので質を利用して、出入り口の穴を開けた箱の中に毛布などを敷いておいてもいいでしょう。

長時間留守にするときはペットホテルや猫に馴れた知人に預けていく。猫にも飼い主にもこれが一番安全な方法ですね。

冬場に寒がりの猫をお留守番させるとき、気をつけたいのは暖房のつけっぱなし。短時間なら電気カーペットやペット用の電気座布団が便利ですが、コードにじゃれたり、かじり癖のある猫にはおすすしめません。



★お金を増やす「さしすせそ」

節約玉手箱



【そ】相談する(お金のことはお金の専門家に相談する)

家計の見直しや試算運用にプロの知恵を借りるのはハードルが高いと感じるかもしれませんが、今は女性や主婦を対象にした無料のマナーセミナーなどもあります。まずは情報収集から始めてみてみましょう。

【す・せ】少しずつ積極的に運用する(預貯金の預け先を見直し、余裕資金は投資的な金融商品などで「ソ」運用する。また、節約も立派な運用)

【す・せ】少しずつ積極的に運用する(預貯金の預け先を見直し、余裕資金は投資的な金融商品などで「ソ」運用する。また、節約も立派な運用)

ライフプランナーのやがら純子さんが、「お金を増やす《さしすせそ》」を提案しています。

【さ】財布の紐をしめる(無駄な支出を減らす。特に、住宅ローンと生命保険の見直しを)

【し】仕事でがんばる(今は働けなくても、数年後に仕事で収入を得られるように準備しておく)

～ お茶・コーヒーでポリフェノールを～

ポリフェノールとは、体をサビさせる活性酸素を除去し、老化やさまざまな病気を防ぐ抗酸化成分のこと。赤ワインにはポリフェノールが豊富なことはよく知られていますが、ポリフェノールは何千種類もあり、大豆に含まれるイソフラボン、お茶に含まれるカテキン、ぶどうに含まれるアントニアンなどもポリフェノールの一種です。

実は、コーヒーにもポリフェノールが含まれているのをご存じですか。コーヒーの成分「クロロゲン酸類」はポリフェノールの一種で、カフェインとともに注目されている成分。コーヒーにはクロロゲン酸類が豊富で、ポリフェノール含有量は赤ワイン並みに多いという報告があります。

飲料 100ml 中の総ポリフェノール量を比べたデータによると、赤ワインが 230mg に対してコーヒーは 200mg。ちなみに緑茶は 115mg、紅茶 96mg、トマト・野菜ジュース 69mg です。また、コーヒーポリフェノールの摂取量が多いほど紫外線によるシミが少ないという報告もあります。コーヒー好きな人にとっては朗報ですね。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 十日戎（とおかえびす）って？～

「十日戎（とおかえびす）」とは、おもに西日本の神社で行われる「戎（恵比寿）様」の祭礼行事です。東日本ではなじみが薄いと思いますが、「商売繁盛で笹持ってこい！」というお囃子が賑やかな様子をニュースなどで目にしたことがあるかもしれません。関東でも一部の神社では十日戎をするようです。

七福神の中で、釣り竿と鯛を持ってほほえんでいるのが戎様です。姿の通り、もともとは漁業を司る神様ですが、海の幸を運ぶ神様でもあり、そこから豊漁、豊作、福德や商業の発展の象徴にもなりました。



祭礼は毎年 1 月 10 日に行われるため「十日戎」と呼ばれます。前日 9 日を「宵戎（よいえびす）」、当日は「本戎」、翌日 11 日は「残り福」と呼び、新年に福を願い、商売繁盛を祈ります。祭礼では笹に縁起物の飾りをつけたお守り「福笹」が売られ、それを破魔矢と同じように 1 年間、会社やお店に奉ります。

十日戎で有名なのは、兵庫県の西宮神社と大阪市の今宮戎神社。特に西宮神社では、10 日の朝 6 時の開門と同時に参拝者が本殿を目指して走り、3 着までを「福男」とする競争の様子が、毎年ニュースで紹介されます。

戎様を奉る戎神社は全国にあります。東日本では「えびす講」のほうがよく知られているようです。願うのは十日戎と同じく豊漁、豊作、商売繁盛。「所変われば品変わる」ではありませんが、所変われば祭礼の形が違うのは興味深いものです。