

新しい年を迎えるにあたって



株式会社ヨネシマ
取締役会長
米島 康夫

会長として緑の下から会社を支えてまいります

2021年ヨネシマは創業68年を迎えます。私も85歳になります。これまで長きに渡り続けてこられたのはひとえにお客様のご愛顧・ご支援に支えられてきたお陰でございます。深く感謝申し上げます。

思い起こせば創業当時私は若年16歳でした。「お客様あっての商売」であり「お客様第一」を私の信条として邁進してまいりました。この思いは現社長にも確実に引き継がれております。基本を忘れずこれからも社員一同、心をひとつにして頑張っていくてくれるものと思います。私は会長として、会社を緑の下から支えてまいりたいと考えていますので、お客様にはこれからも温かく見守っていただけたら幸いです。

2020年はコロナウイルスで1年が過ぎました。コロナ対策として「テレワーク」など仕事の仕方まで変わってきているようです。このまま働き方の合理化が進んでいくと予測されますが、長年商売してきた私としては、お客様と直接対話をしながら生まれる信頼関係の妙を大事にしていきたいと考えております。

連日コロナ感染者数が発表され、まだまだ収束の兆しは見えてきません。テレビで様々な情報が流れるたび、「お客様は大丈夫だろうか」と心配しております。感染予防を徹底していただき、どうかコロナ感染にはくれぐれもお気をつけて下さい。

2021年も株式会社ヨネシマをどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



株式会社ヨネシマ
代表取締役
米島 達雄

コロナ禍でもこれまでと変わらず「お客様第一」をモットーに行動致します

2020年は、新型コロナウイルス感染症により世界中がこれまでに経験したことのない暮らしを強いられました。渡航者に対する入国制限や入国後の行動制限が実施され、世界中が一時期に経済活動は機能しない状態に陥りました。現在はコロナ対策と経済活動の共存が図られています。

ヨネシマでは、一昨年から取り組み始めました「LPWA」が昨年はおお客様の半数近くのご家庭で取り付けが完了しました。この「LPWA」は、「IoT」化の推進です。これを進めることで、これまで検針に要していた時間や人出をお客様へのサービス向上により一層力を注ぐことができるようになります。今後ご契約者様全戸への設置が完了する様に進めてまいります。

新型コロナウイルスが収束するまでには、少し時間が必要です。弊社はお客様のところへ何う際には手洗い、手の消毒、マスク等といったコロナ対策は社員一同徹底して行っております。コロナについてのお客様の考えも千差万別でありますので、様々な対応をしております。長年にわたりお客様との信頼関係を基に過敏になり過ぎず自然体で行動してまいります。

アフターコロナで社会がどう変わるかは未加知です。ヨネシマはこれまでと変わらず「お客様第一」でお客様に寄り添って行く所存です。

2021年もどうぞよろしくお願ひいたします。

「あれ?ガスが足りない」と思ったら
ヨネシマホームページで
一度ご確認ください。
こちらのQRコードから
アクセスできます▶▶▶

年末・年始
営業の
お知らせ

年末は**12/28**まで営業
年始は**1/5**から営業致します
12/29~1/4の7日間はお正月休みをいただきます

修理などのご用命は
12/25まで
に
お願い致します
休日中も平常通り緊急の場合に
備え、担当者が24時間対応体制
をとっております!

おせちに飽きたらカレーはいかが?
トロトロチキンカレー

ヨッチャんに
おまかせ

■材料(4人分)
鶏もも肉.....600g 生薑(すりおろし).....1かけ分 調味料A
玉ねぎ.....3個 サラダオイル.....大さじ2 マゴチソース.....大さじ2
人参.....2本 カレールー.....適量 ウスターソース.....大さじ2
コンニク(すりおろし).....1かけ分 塩・コショウ.....各適量

■作り方
①鶏もも肉は4~5cm角に切り、塩・コショウをふる。玉ねぎは縦半分に切り薄切りに。人参はスライサーなどで細切りにする。
②フライパンを熱くし、鶏肉の皮面をこんがり焼きつけ、裏返して軽く焼く。
③煮込み用鍋にサラダオイル大さじ2を入れ、玉ねぎを軸色になるまでじっくりと炒める。次にニンニクと生薑を加えてさらに炒め、人参も加えて軽く炒めてから水3カップを注ぎ、②の鶏肉を入れ強火にかける。沸騰したら弱火にしてときどきアクをすくいながら40分ほど煮込む。
④肉が柔らかくなったなら、いったん火を止めてカレールーを入れて溶かし、調味料Aを加えて10分ほど煮込んだらでき上がり。

LPガスとリフォームの総合力で豊かなくらしのお手伝い

●LPガス(家庭用・業務用・工業用・フォークリフト用)
●リフォーム(水漏れの修理から器具のお取替まで、いろいろな工事に対応させていただきます。)

〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号
☎06-6787-1501 http://www.yoneshimagas.jp

ヨネシマニュース

まごころのヨネシマ

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

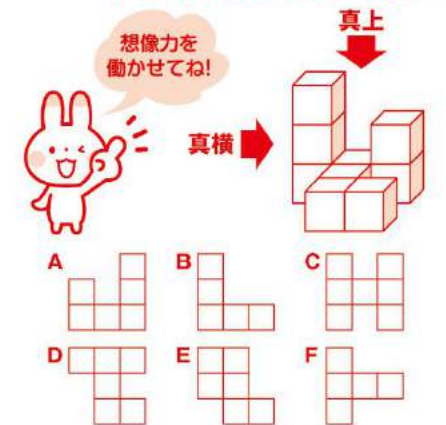
2021.1 No.262



お楽しみクイズ

社寺参拝に行くとき御朱印をいただくとう社務所などに並ぶ人を見かけます。御朱印とは、その昔写経をおさめた証としてお寺よりいただいた受付印が起源のことです。昨今はその御朱印集めがブームで、特に女性に人気があり、趣向を凝らしたカラフルな御朱印帳もあります。「〇〇神社の御朱印を書いてもらった」とか、他人の墨書を見ながら「きれいな字だから今度は私もらおう」など、御朱印集めはスタンプラリーと化したところがありますが、社寺もまた、御朱印に趣向を凝らし参拝者の集客作戦に乗りだしているようです。いにしへの言とは御朱印の意味合いも変わってきましたが、御朱印に添えられた日付をみると、当時の出来事を思い出すこともしばしば。御朱印帳は自分の人生の思い出の軌跡を記してくれるもののひとつかもしれませんね。さあ、次はどこに行きましょうか。

問題 ブロックを積みました。下のA~Fの図の中で、ブロックを真横から見た図はBです。では、真上から見た図はどれでしょうか?



応募方法

ハガキに①クイズの答え②住所③氏名④電話番号⑤職業⑥「ヨネシマニュースにひと言」をご明記の上、〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1-1-9「ヨネシマニュースプレゼントクイズ係」までお送りください。抽選でQUOカード(500円分)をプレゼントいたします。たくさんのおハガキ、お待ちしております。

2021年1月10日
(当日消印有効)

< 前回の答 >
瓜
当選者 <敬称略>
安藤 治男(東大阪市)
東條 リク(東大阪市)
木下 弘美(東大阪市)
三宅 麗美子(八尾市)
笹木 瑠子(奈良県生駒郡)

応募者 18名 正解者 18名

Rinnai レンジフード

ノンフィルタータイプにワンタッチ着脱ファンが付いて清掃性さらにUP。

ごだわりと工夫をちりばめてラクラクお手入れを実現。

お手入れのしやすい構造

- 取りはずしがカンタンな整流板
- 凹凸が少ない一体クリーンパネル
- ファンとケーシング内側以外の汚れを防ぐインナーガード
- ファンシークリーン+ペルマウスーベタイプオイルトレイ
- ハイパークリーン+着脱がラクなワンタッチ着脱ファン

TLR-3S-AP751SV (シルバー) 75cmタイプ
希望小売価格 124,300円(税込)

特別価格 **87,000円** (税込)

※60cmタイプもございます。 ※工事費別添

お掃除で取りはずしが必要なのは、3つのパーツだけ。着脱も簡単に手軽に行えます。

取り付けカンタン 1日でOK!
今年は年末の大掃除前にレンジフードを取り換えて、新しいレンジフードで新年を迎えませんか。

あなたの冷え症はどのタイプ？

■末端が冷えるタイプ

血液ドロドロや血管が細いなど、血行が悪いと血液が手足の末端部分まで届かず手足の末端が冷えてしまいます。人間の体はまず内臓を温めようとして、体の中心に血液を集中させます。その結果、末端である手足には十分な熱が行き渡らなくなってしまうのです。腹巻などでお腹を温めて体全体に熱が行き渡るようにしてみましょう。



■下半身が冷えるタイプ

姿勢が悪い、同じ方向を向いて就寝する、同じ方に足を組むなどが原因で身体や骨盤が歪んでしまう人に多いタイプです。常に正しい姿勢を意識し、半身浴などで代謝を良くしていくように心がけましょう。

■内臓が冷えるタイプ



ストレスから自律神経が乱れ、内臓に血液を集めることができず、内臓が冷えてしまいます。このタイプは、手足は温かいので、冷え性だと気が付かずに過ごしてしまいがちです。お腹を下しやすくなった、体がだるい、風邪をひきやすくなった、などの症状を感じたら、このタイプの冷え性かもしれません。内臓の動きを良くしてくれる食べ物を摂ることで内臓の冷えを予防し改善することができます。

■自律神経失調体質

自律神経は内臓、血管などの動きを一定に保ち、バランスを整えています。これが乱れると、疲れが取れない、イライラする、胃がもたれる、肩が凝るなどの症状をひき起こします。



■鉄分不足体質

女性がなりがちです。生理等もありますので、鉄分不足は貧血を起こしてしまいます。貧血は血液中の赤血球が少ない状態のことですが、それが原因で体内に酸素を送る力が弱くなり、結果として体力不足、疲れやすく、手足が冷える状態を作ってしまいます。

■ホルモン不規則体質

女性に多く関係する事です。ホルモンのバランスが崩れることによる自律神経の不調、これが原因で冷え症になります。特に更年期を迎える女性に多い症状です。

今年の冬は、「冷え症」とサヨナラしましょう。

冷えは「万病のもと」といわれます。体が冷えると血流が悪くなって血液もドロドロになり、酸素や栄養素が体の隅々まで運ばれなくなってしまいます。冷えによって免疫力も低下してしまいます。免疫力を決定するのは腸です。体温が1度下がると、免疫力が30%以上低下するともいわれています。



冷える理由は、大きく分けて3つ

1. 体内で熱が作れない

筋肉量が少なく、生み出せる熱が少ないのです。男性より女性に冷えを感じる人の割合が多いのは、女性の方が筋肉量が少ないからです。だから間違ったダイエットで、さらに筋肉量を減らしてしまうと慢性的な冷えに結びついてしまう可能性があります。

2. 作られた熱が全身に届かない

主原因は、自律神経のバランスの乱れ。バランスが乱れると、血流が滞り全身に熱が送られなくなってしまいます。これはエアコンの効いた室内と暑い屋外を出入りして、血管が収縮したり拡張したりすることでも起こります。不安やストレスが原因となっていることもあります。食べ過ぎも冷えの要因です。食べ過ぎると消化のために血液が胃腸に集まってしまう、熱生産量の多い筋肉やほかの器官への血液供給が減ってしまうからです。

3. 熱が逃げやすい

血流が悪くて体が冷えているため汗をかかず、水分が十分に排出されていない人は体に不要な水分がたまり、冷えやすくなっていきます。また、皮下脂肪の量も問題です。脂肪には断熱効果があります。しかし、筋肉とは異なり脂肪には血管がほとんどないので、熱が加わってもその熱が全身に伝わりにくいです。ひどくなると、疲労感、不眠、イライラ、集中力の欠如、偏頭痛、肩こり、食欲不振、目の下のクマなど、さまざまな症状となって現れます。

体を温める食べ物、冷やす食べ物

身体を温める「陽性」の食べ物、身体を冷やす「陰性」の食べ物、どちらにも属さない「中性」の食べ物があります。「陽性」の食べ物を取り入れて、血液循環を良くして、冷えを改善していきましょう。

体を温める「陽性食品」

- 野菜類 ニンジン、カボチャ、玉ネギ、山芋など
- 肉・魚類 鶏肉、羊肉、鮭、鯖、タラ、ぶぐなど
- 調味料・香辛料 味噌、ニンニク、コショウ、シナモンなど
- 豆類など 小豆、黒豆、納豆など
- 飲み物 紅茶、ほうじ茶、烏龍茶、ココア、生姜湯



体を冷やす「陰性食品」

- 野菜・果実類 キュウリ、レタス、トマト、柿、梨、バナナ、メロン、スイカ、パイナップルなど
- 飲み物 麦茶、コーヒー、牛乳、豆乳など
- 調味料 酢、植物油など



〈ご注意〉

冷え性だからと言って、陽性の食べ物だけを食えば良いというわけではありませんので注意して下さい。バランスの良い食事を心がけましょう。陰性の食べ物を摂る場合には、生で食べるよりスープやみそ汁に入れるなどして加熱して食べることをおすすめします。

陰性食品は加熱して食べましょう



知って便利

ショウガの豆知識

体を温める食べ物にショウガが良いとよく聞きます。しかし、ショウガを生で食べても体をほとんど温めません。ショウガを蒸して干した「乾姜(カンキョウ)」は、「ショウガオール」という成分が増え、体を温めてくれます。ショウガ紅茶を飲む場合などには、粉末にした乾姜を活用するのも一つの方法です。



「アップルシナモンティー」でほっとひと息♪

体を温め血行をよくするシナモンとりんごジャムは相性ピッタリ。香りもよくて体がポカポカになりますよ♪

■作り方
紅茶(200ml)にりんごジャム(大さじ1)とシナモンパウダー(ティースプーン1杯)を入れて混ぜ、レモン果汁を適量入れたら完成♪



冷え対策あれこれ

①入浴・半身浴

体を温めるなら38℃～40℃くらいのお湯に少し長めに浸かりましょう。目安はじんわり汗をかくくらいまで。副交感神経が働いて血管が広がり、血行が良くなります。



②就寝前のブラブラ体操!

あお向けに寝て、鼻から息を吸って、口から吐く腹式呼吸を5セット行った後、両手両足を真上に伸ばし、1分程度ブラブラ揺らします。手足をブラブラ揺らすことで血行がよくなるだけでなく、全身がリラックスして安眠効果もあります。末端冷え性の人はぜひ試してみてください。



③指先マッサージ

指先の血行が良くなると、全身の血行が改善され、肩こりが軽くなり、疲れやだるさが取れ、体温が上がります。腹式呼吸も効果的です。深くゆったりとした呼吸で副交感神経が働きます。ふーっとお腹をへこませて吐いたら、吐くのをやめます。すると自然とお腹が膨らんで肺に空気が入ってきます。5分間繰り返しましょう。



(ここで紹介した内容はインターネットにおける情報を参照して編集したものです。)