

地震や災害が発生したときには…

慌てず以下の手順を守りましょう

- 1 自分の安全を確保しましょう
玄関や勝手口の扉、窓などを開けて逃げ道を確保しましょう。
- 2 火の始末をしましょう
器具栓、ガス栓及び容器バルブを閉めてください。
- 3 巨大地震後にガスを使用するときは
下記【LPガス設備緊急時簡易確認方法】を参照して、ご確認ください。

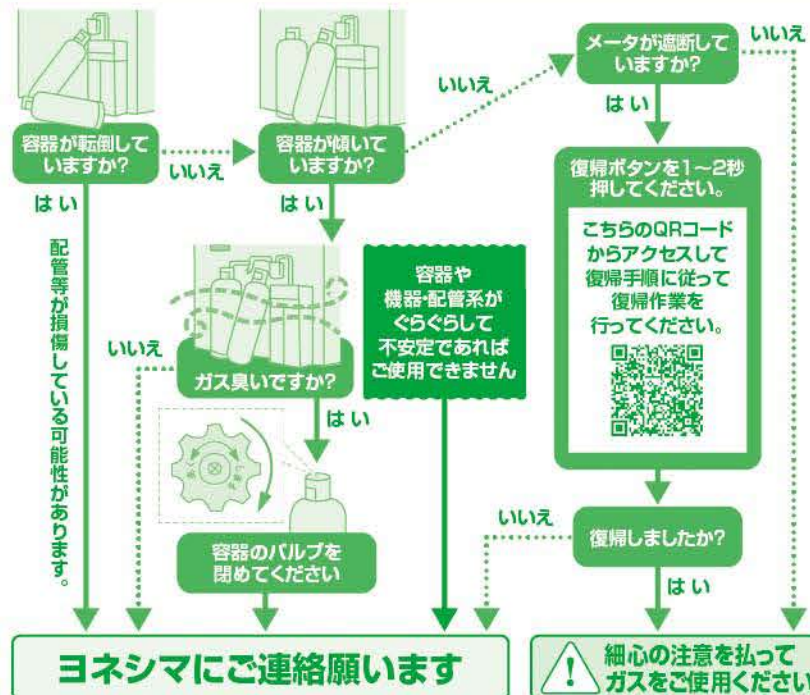
ガスメータの場所をご存知ですか？

地震、災害等のもしもの事態に備えてガスメータの場所を確認していただくことをおすすめします。



設置場所を確認しておきましょう!

LPガス設備緊急時簡易確認方法 下記の手順に従って確認してください。



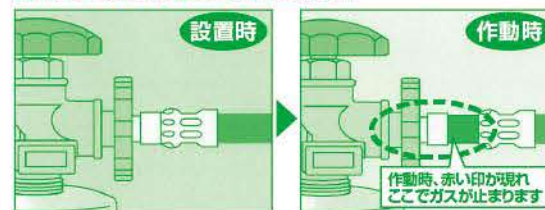
ヨネシマでは、自然災害対策として ガス放出防止型 高圧ホースを 設置しています。

地震時・
水害時に
役立ちます!



ガス放出防止型高圧ホース(張力式)の仕組み

地震等で容器が転倒して高圧ホースに所定以上の張力が加わると、ガスの放出を防止します。



注意 これはあくまで災害時の緊急確認方法であり、本来の確認方法を簡略化したものです。作業の際は細心の注意を払ってください。少しでも危険だと感じた場合は作業を中止し、ヨネシマにご連絡ください。復旧作業を行い、通常どおりガスを使用できた場合も、後日必ずヨネシマの点検を受けてください。
※YAZAKIホームページより



サバ竜田のナッツピリ辛タレ ヨッちゃんに おまかせ

■材料 (2人分)

片栗粉…適量	A(ナッツピリ辛タレ)
サバ…2切れ(約170g)	ミックスナッツ(素焼き)…20g
白ネギ…10cm	しょうゆ…大さじ2
塩…少々	しょうゆ…大さじ2
酒…小さじ1	ごま油…小さじ2
ニンニク…1片	酢…大さじ1
しょうゆ…小さじ1	オイスターソース…小さじ1
青ネギ…適量	豆板醤…小さじ1
油…大さじ3	砂糖…小さじ1
ミニトマト…2個	



■作り方

①サバは小骨を取り除き、塩をふって冷蔵庫で約10分おく。キッチンペーパーで水気を拭き取り、約2cm幅に切る。②ポリ袋にサバ・酒・しょうゆを入れてよく揉み込み、下味をつける。③フライパンに油を熱し、サバに片栗粉をまぶして中火で片面2〜3分ずつこんがりと揚げ焼きにする。④白ネギ・しょうゆ・ニンニクはみじん切りにする。ミックスナッツは粗くきざむ。⑤ボウルに④とAの材料を入れ、よく混ぜ合わせてタレを作る。⑥器にサバを盛り、⑤のタレをかける。小口切りにした青ネギを散らし、半分にしたミニトマトを添えて完成。

LPガスとリフォームの総合力で豊かな暮らしのお手伝い

- 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。)

発行  株式会社ヨネシマ 〒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>



まごころのヨネシマ

2026.9 No.296

ヨネシマ

ニュース

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い




六甲山では、「毎日登山」と呼ばれる独特の生活文化があり、六甲山系や摩耶山、再度山、一王山などに、朝から登って、ラジオ体操をして、茶屋でお茶や朝ごはんをいただいて帰る、という習慣が続いています。歴史は古く、明治末期に再度山・善助茶屋周辺で始まり、約120年の歴史を持つ市民の生活文化として、健康づくりとして現在も受け継がれています。面白いのは、これが単なる健康づくりではなくて、「登る → 体操する → 茶屋で一服する → 顔なじみと話す」という、神戸らしい地域コミュニティになっていること。昔から、山の茶屋に登山者が名前を書くノートがあったり、毎日顔を合わせることで見守りにもなったりするようです。

(文/大佐古 和代)

QUOカードが 当たる!!

お楽しみクイズ

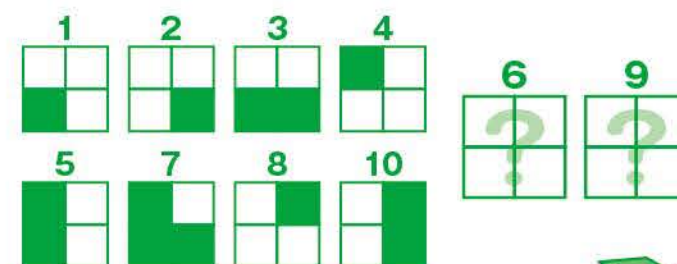
応募方法

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。

〈応募締切〉

2026年9月10日(当日消印有効)

問題 下の8個の正方形のマスは、ある一定の規則でマスが塗られています。その規則性に従い「6」と「9」のマスを塗ってください。



〈ヒント〉 1、2、3、4、8をベースとして
その他の数字はたし算の要領で
考えてください



(MSムック「東大式脳トレドリルVOL.3」より抜粋)

〈前回の答〉

A2 B6 C4

当選者(敬称略)

西村 忠義(東大阪市)
笠野 彩佳(奈良市)
岩神 華恵(斑鳩町)
山本 裕加(大和郡山市)
上村 節子(香芝市)

応募者 19名 正解者 18名

※当選のクイズ応募の際に、記入して頂きました個人情報については、抽選結果お知らせのためにのみ利用いたします。

く・ろ・し・に・い・い・も・の・ヨ・ネ・シ・マ・か・ら

水栓の交換で 使いやすく快適に



こんなお悩みありませんか?
ヨネシマが解決します!!

- ✓ 水の出が悪い・止まりにくい
- ✓ ハンドルが固くて使いづらい
- ✓ サビや水垢が気になる
- ✓ 節水したい



水栓の交換は
1〜2時間程度で
完了します。
お気軽にご相談
ください。





今日からできる! 手足の指先運動で 転倒予防と脳の元気づくり

小さな指先の動きが、毎日の元気を支えます!!

年齢を重ねると、ちょっとした段差やスリッパでのつまずきが転倒につながる場合があります。転倒予防には、手すりや段差解消などの住まいの工夫に加えて、毎日の小さな運動も大切です。今回ご紹介します「足指のグーパー運動」は、床を踏ん張る力を高め、バランスを保つ助けになります。また、手指を使った「後出しジャンケン」は、考えながら指先を動かすことで、脳への刺激にもつながります。道具も場所もいりません。テレビを見ながら、椅子に座ったまま、今日から気軽に始めましょう。

手足の指先運動で 期待できること

① 転倒予防につながる

足の指は、立つ・歩く・踏ん張る時に体を支える大切な部分。特に高齢者の転倒予防には、脚の筋力だけでなく、バランス・反応・歩行能力が大事です。

② 脳の刺激になる

指先は細かく動かすほど、脳が「考えて」「命令して」「感覚を受け取る」働きをします。

③ 認知症予防につながる 生活習慣になる

体を動かすこと、手足を使うこと、考えながら動くことは、認知機能の維持に役立つ可能性があります。

④ 前向きな気持ちを保ちやすい

毎日少しでも体を動かして、手足がしっかり動くことを感じられると、達成感・安心感・自信につながります。運動には身体面だけでなく心理的な利益も期待されます。

⑤ 日常生活の自立を支える

手指の巧緻性は、食事・着替え・書く・物を扱うなどの日常生活動作に関わります。細かな手の機能が落ちると生活の質にも影響するため、指先を使い続けることは「自分の暮らしを自分で続ける力」にもつながります。

⑥ 「ながら運動」にしやすい、 続けやすい

特別な道具や場所がいらないから「続けやすい=予防効果」を生活に組み込みやすいという強みがあります。



足の指は転倒予防 転倒の最後のブレーキは足の指先

転倒予防というと「スクワット」のような足腰の筋トレを思い浮かべがちですが、実は体を支える最後のブレーキは「足の指先」です。靴の中で足の指を使わない生活が続くと、指が地面につかない「浮き指」になり、体を支える面積が狭くなってしまいます。「足指運動」で指先を動かすことは、眠っていた足裏のアーチを復活させ、不意にグラついたときの上半身をグッと支える「踏ん張る力」を取り戻すためにとても大切な習慣です。

足指体操 グー・チョキ・パー

まずは椅子に深く腰掛けた状態で、足の指を思い切り縮める「グー」、5本の指をできるだけ大きく広げる「パー」を交互に繰り返してみましょう。最初は思うように指が動かないかもしれませんが、毎日「朝起きたとき」や「テレビを見ながら」など、時間を決めて10回ずつ行うだけで、足の指先に神経が通うようになります。慣れてきたら、親指だけを立てる「チョキ」にも挑戦し、お孫さんや家族と一緒にゲーム感覚で楽しむのもおすすめです。



家の中ではスリッパよりも「5本指ソックス」がおすすめ

足の指先をいくら鍛えても、家の中で履いているスリッパがその動きを邪魔してしまうことがあります。一般的なスリッパは、脱げないように無意識にすり足で歩くことになるため、足指の機能がどんどん低下し、かえってつまずきを誘発します。これを足指が自由に動く「5本指ソックス」に変えたり、足首をしっかり固定できる「リハビリシューズ」を取り入れたりすると、暮らしを安全にすることができます。

× 一般的なスリッパは要注意!

すり足になりやすく、つまずきの原因に…



- 足指が動きにくくなる
- 足の機能が低下
- つまずきやすくなる

○ 足先が自由に動く履き物を!

しっかり歩いて、つまずきににく安心!



五本指ソックス

足指がのびのび動き、
しっかり踏ん張れる!

リハビリシューズ
(かかとがある室内履き)

足首をしっかり固定し、
歩行を安定させる!

手の指は脳の活性化 認知機能の維持は手の指先

手の指先は「露出した脳」と呼ばれるほど神経が集中している場所です。指先を細かく動かすことは、脳の血流を増やし認知機能を刺激します。さらに、脳の「危ない!」という危険察知から筋肉への指令スピードを高めるため、万が一のときに手すりをガシッと掴む力（瞬発的な握力）にも直結します。

後出しジャンケンで脳をフル回転

相手の手を見てからわざと負ける手を出す「後出しジャンケン」も効果的です。「相手の手をしっかり見る（入力）」→「負ける手を考える（判断）」→「手を動かす（出力）」という脳の回路がフル回転します。



指先の「UDトレーニング」で脳を元気に

「UDトレーニング」とは、年齢、性別、身体能力、障害の有無などにかかわらず、誰もが公平に使いやすい環境を目指すユニバーサルデザイン（UD）の概念を取り入れた訓練のことです。日常の「新聞紙を小さくちぎる」「小銭を1枚ずつつまんで仕分ける」といった何気ない指先のつまむ動作（ピンチ力）も、立派な脳が元気になる「UDトレーニング」です。指先運動は特別な道具もお金も必要ありません。毎日の暮らしの中で続けることが、転倒予防と脳の健康づくりにつながります。

新聞紙を小さくちぎる



指先を使って
小さくちぎる

小銭を1枚ずつつまんで仕分ける



1枚ずつ
つまむ

ピンチ力(つまむ力)が脳と体に良い理由

- ✳ 指先を動かすと、脳の血流がよくなり、脳が活性化します。
- ✳ 考えながら手を動かすことで、認知機能の刺激になります。
- ✳ つまむ力（ピンチ力）は、転倒を防ぐための手すりをつかむ力にもつながります。