

もしもガスがもれたら!! 「ガスのニオイに気づいたら」「ガス警報器が鳴ったら」

①火気は絶対使用しないで



②ガスを外に追い出して



③ヨネシマに連絡してください

- 連絡の際は氏名・住所・状況などをお知らせください。●ヨネシマの点検を受けるまでガスを使わないでください。
- ※万が一、LPガスによる災害が発生した場合にも連絡してください。

ガスもれ事故防止のためガス警報器の設置をおすすめします

ガス警報器は、うっかりミスなどによるガスもれをすばやく感知して、ブザーや音声で知らせます。

ガスもれ事故の多くは「点火したつもり」「閉じたつもり」「誤って未使用のガス栓を開けた」などのうっかりミスによるものです。ガスもれ事故を防ぐために警報器の設置をおすすめします。

器具の老朽化や埋設管の腐食によるガスもれを知らせます。

ガスホースや器具の老朽化によるガスもれや、地中埋設管の腐食等でガスがもれ出し建物の床下から室内にガスが侵入した場合などにお知らせします。



ガス警報器ご使用上の注意

警報器の電源プラグは常時コンセントに差し込んでおきましょう

電源プラグが抜かれていたため、ガスもれが感知されず、発見が遅れたり、事故が拡大したケースがあります。電源プラグは常時コンセントに差し込んでおきましょう。

警報器のまわりにもものを置かないようにしましょう

警報器のまわりにもものを置いているとガスもれを感知しにくくなります。警報器のまわりにもものを置かないようにしましょう。

※水が掛からないようにも注意しましょう。



「ガスもれ事故防止のための手引き」はこちらからアクセスしてご覧ください▶



ガスもれ警報器の交換期限は5年です! 交換期限が過ぎたものは、誤作動を起こす場合があります!

エコライフキャンペーン

最新の省エネ給湯器やSiセンサーコンロ等を超特価でご提供!!

キャンペーン期間 8/1[土]▶12/31[木]

こちらのQRからアクセスしてチラシをご覧ください▶

秋鮭ときのこの直火炊き込みご飯

ヨッチちゃんにおまかせ

■材料(4人分)

米.....2合 さつまいも.....100g(角切りにして水にさらす)

生秋鮭...2切れ(塩少々を振っておく) だし汁...約350ml(鍋のサイズに合わせて調整)

しめじ・舞茸.....各1/2パック 醤油・みりん・酒.....各大さじ1と1/2

■作り方

①米は洗って30分ほど浸水させ、しっかり水気を切る。

②土鍋(または厚手の鍋)に米、だし汁、調味料を入れて軽く混ぜ、上に鮭、きのこ類、さつまいもを乗せる。

③ふたをして、強めの中火にかける。

④沸騰して湯気がしっかり立ったら、とろ火にして約12分炊く。

⑤最後に10秒だけ強火にして香ばしい「おこげ」を作り、火を止めて10分蒸らす。鮭をほぐしながら全体を混ぜる。

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。)

〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号

☎06-6787-1501 <https://www.yoneshimagas.jp>

ヨネシマ

YONESHIMA News

2026.11 No.297

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

秋の味覚といえば栗。熊本の田舎では、ご近所さんが山盛りのイガから栗の実を取り出す、昔ながらの秋の風景を目にします。日本と栗との付き合いは古く、約9000年前の縄文遺跡から炭化した栗が発見されています。約5500年前の「三内丸山遺跡」では、人の手で栗林が育てられていたこともわかっています。戦国時代には、乾燥させた栗を臼で搗(つ)いた「搗ち栗(かちぐり)」が保存食に。「勝ち」に通じることから、武将の縁起物としても重宝されたそうです。今年の栗の季節は故郷で過ごします。母が植えた栗の木もずいぶん年を取りましたが、今年もたわわに実をつけました。栗を拾いながら、故郷の秋をゆっくり味わおうと思います。

(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11月10日(当日消印有効)

問題

右の例題の□に「一」を入れると「統一」「均一」「一体」「一定」の4つの熟語ができます。では、①②の□に入る漢字は何でしょう。

→(矢印)の順番で読むのじゃよ

① 進 → □ → 道
牛 → □ → 行

② 拡 → □ → 髪
解 → □ → 財

〈例題〉

統 → □ → 定
均 → □ → 体

〈前回の答〉

6 9

当選者(敬称略)

鈴木 綾香(東大阪市)
三宅 瑠美子(八尾市)
尾形 勢津子(生駒市)
遠藤 久美(平群町)
大川 悦子(天理市)

応募者 6名 正解者 5名

※当誌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・ら・し・に・い・い・も・の・ヨ・ネ・シ・マ・か・ら

内装リフォームしませんか?

お部屋の印象を一新して快適な暮らしへ!

床もリフォーム! お部屋に合わせて

Before After

クッションフロア フロアタイル フローリング

家全体や、一部屋だけの工事でもお気軽にお問合せ下さい。

夏の疲れを持ち越さない！ 今から始める 秋の体力づくり

猛暑が続いた夏は、外出を控えたり、冷房の効いた室内で過ごす時間が長くなったりして、知らないうちに体を動かす機会が減っています。秋になって「なんとなく体が重い」「少し歩いただけで疲れる」と感じるのは、夏の疲れだけでなく、運動不足による体力低下も関係しているかもしれません。過ごしやすい秋は、無理なく体を動かし、体力を取り戻すのにぴったりの季節です。本格的な冬を迎える前に、元気に動ける体をつくるための身近な習慣を今日から始めてみませんか。

無理せず整える、秋の運動習慣。 なぜ、今体を動かすべきなの？

厳しい暑さがおさまり、朝夕に涼しい風が吹き始めると、気持ちよく体を動かせるようになります。夏の間、じっと涼しい部屋で過ごした体は、思っている以上に筋肉が硬くなり、基礎体力が落ちています。急に激しい運動を始める必要はありません。日々の暮らしの中で「少し歩く」「少し伸ばす」といった小さな習慣を重ねることが、冬の寒さに負けない強い体をつくる土台になります。

まずはチェック！ 夏の前と比べてどうですか？

- ☒ 歩くのが以前より遅くなった気がする
- ☒ 階段を上ると疲れやすい
- ☒ 何もないところで、つまずくことがある
- ☒ 外出する回数が減った
- ☒ 立ったり座ったりするのがおっくう
- ☒ 買い物から帰ると、以前より疲れる
- ☒ 家で座っている時間が長くなった

ひとつでも
当てはまるものがあれば
「年齢だから」と決めつけず
毎日の生活を少し見直して
みましょう。



運動を習慣にするための 3つのポイント

① ちょこっと散歩

歩幅をいつもより半歩広げて、10～15分ほど近所を歩くだけで足腰が目覚めます。

② ながら筋トレ

テレビを見ながら、歯磨きをしながら。日々の合間にできる小さな動作が筋力を守ります。

③ 睡眠前のストレッチ

布団の上で硬くなった筋肉を優しくほぐすことで、自律神経が整い、深い睡眠へ導かれます。

体力づくりとのつきあい方アドバイス

体力をつける一番のコツは、「がんばりすぎないこと」。体調や気分に合わせて選べば十分です。散歩に行きたい日もあれば、家の中で軽く伸びをするだけで終わる日があってもいい。そんな揺らぎを受け入れながら、心地よいペースで細く長く続けていくことが、健やかな毎日のための知恵です。



お家でできる おすすめの簡単3メニュー

かかと上げ下げ

〈目安〉
1日/10～15回 × 1～2セット

〈やり方〉

- ① キッチンの調理台や椅子の背もたれに軽く手を添えて立つ。
- ② 背筋を伸ばし、息を吐きながら両足のかかとをゆっくり持ち上げる。
- ③ つま先立ちの状態ですら1秒キープし、息を吸いながらゆっくり下ろす。
ふくらはぎを意識して、真上に伸びるのがコツです。



Point

頭のとっぺんから糸で吊るされているイメージで、まっすぐ真上に伸びましょう。

椅子スクワット

〈目安〉
1日/5～10回 × 1～2セット

〈やり方〉

- ① 椅子に浅く座り、足を肩幅に開く。
- ② 両手は胸の前で組むか太ももに置く。
- ③ 息を吐きながら前かがみになり、ゆっくり立ち上がる。
- ④ 息を吸いながらお尻を後ろへ引くようにゆっくり座る。



Point

膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろへ引きましょう。

ひざ抱えストレッチ

〈目安〉
左右交互に各15～20秒

〈やり方〉

- ① 布団の上で仰向けになり、片方の膝を両手で抱える。
- ② 息を吐きながら、膝を胸の方へゆっくり引き寄せる。
- ③ 腰やお尻の伸びを感じながら自然な呼吸を続ける。
- ④ 反対の足も同様に行う。
無理に引っ張らず、気持ちいい強さで伸ばしましょう。



Point

息を細く長く吐きながら、気持ちよく伸びる強さで優しく引き寄せましょう。