

2019年2月3日
 恵方は東北東です

平年より暖かく雪も少なく感じますが寒気が流れ込んでくると気温がグッと下がり、雪が積もってきたー！！と思ったらまた快晴で気温が高くなって雪溶けてきたー(-ω-) なんてことが多いですね。

灯油配達時やご注文の際にお気遣いのお言葉をいただくことが多く、ありがとうございます(^_^) 道路状況や混み具合によっては少しお時間をいただくことがあります、安全第一・誠意を持ってお伺いします。これからもよろしくお願ひいたします。
 大寒の1月20日は過ぎましたが、まだまだ寒暖差が激しいので体調管理には気を付けてくださいね。

☆ ガスの定期点検を行っています ☆



ガス設備が安全に使えるかどうか点検を行っています（点検作業は無料になります）
 ガスコンロ等のガス器具まわりに異常がないか確認するため、家の中に入る必要があります。

事前にお電話などで日程の調整を行っておりますので
 お忙しいと思いますがご協力よろしくお願ひいたします。



寒いこの時期はお風呂に入って体の芯から温まるのが一番ですね。体を洗うだけならシャワーで十分ですが入浴では温熱・水圧・浮力の3つの作用が働き心身共にリラックスすることや、血行が良くなることで疲労回復やむくみの改善につながります。また、体温が上がることによって免疫力が上がり病気になるづらい体に。いいことづくめなのです。(。ω。)

さらに効果を上げるのが炭酸風呂や酸素風呂。こちらは入浴剤の他に器具タイプのものも増えてますね。湯上りの脱衣所などの温度差が気になる方。空間にあったヒーター・暖房器具のご提案も当店へお任せくださいね♪



2月14日はご存知バレンタインデーと同時にお菓子の日でもあります。テレビを見ながら…仕事の合間に…とついお菓子が手が伸びてしまいますが間食した方が体に良いとのこと！長時間食わずにいた方が空腹感を満たす為にドカ食い傾向になってしまいます。

食べ過ぎはよくないですが、あえての間食を取り入れた方がより健康的です。



●タテのかぎ

1. お正月に飾る白い食べ物
2. 「○○の仕事だからすぐにやれ」
3. 医者を助ける仕事
7. みどりの○○
8. 「権利」の反対は？

●ヨコのかぎ

1. カラを持ち、水中にすむ動物。多くが食用
3. たまごの○○を割る
4. ○○○○スタンド
5. 「左」の反対は？
6. 食べられる小さな種子。白○○・黒○○
8. 決まった作法や形式で行われる行事
9. スポーツなどで同じ組のこと

～ 2月のクイズ ～

1	2		3	
4				
5			6	7
		8		
9				

タテとヨコのクイズを解いて
 となりの表に当てはめてね

太枠の3文字は
 2つの意味を持つ言葉になるよ



1月の答え … A 22度(赤ちゃんのいる冬場の部屋の適温)