

いつもあなたの暮らしのそばに

# ORANGE cafe<sup>♪</sup>

Vol. 18



【誌面ギャラリー】雪解けに咲く春告げ花、幸福と長寿を意味する「福寿草」

## — Work Shop —

### 街ネタ

あられ

おせんべい

おかき 専門のお店

### もち吉

鳴門店

(県内3店舗目)



鳴門にやってきました。米菓子の有名な「もち吉」ブランドがオープンです。

日本人に古くから親しみのある「もち米」や「うるち米」を原料とする菓子専門の販売店です。サクッパリッとした食感のおせんべいをはじめ、おかき・あられなど、お茶の間には欠かせないですね。

店舗は、いろいろな種類の個包装の袋詰めが並んで、入りやすく、見やすく、しかも、お手頃価格で買いやすく、ちょっと寄り道したくなるような魅力があります。手土産や贈り物にする際、日持ちが気になる場合には、人気の米菓詰め合わせをおすすめします。

誰もが喜ばれる確かな日本の味  
おいしい高級米菓専門

「もち吉」鳴門店は  
重宝すること

間違いないでしょう。

住所：鳴門市撫養町音田字北浜30  
営業：10:00～19:00  
電話：088(602)7174





## 住まいでの事故、身近な住まいの危険

小さい頃、田舎のおじいちゃん、おばあちゃんの所に何度となく訪れ、孫にとって思い出のある昔ながらの家です。  
高齢となった今は、少々難のある生活になってきました。  
段差での転倒や風呂場やキッチンで、日常的に起きている『家庭内事故』について3つ紹介したいと思います。

■バリアフリーという考え方が浸透している現代から見ると、昔の家は問題点に驚くほど気づくことがあります。  
玄関の入り口や上がり口・浴槽などの段差は、高齢者にとっては**転倒**の原因になるので、一度は客観的に家の中の安全点検をしてみるのが良いでしょう。  
手すりを設けたり、**段差をなくしたり、住まいの改良をおすすめします。**

【転倒防止】  
足元が不安なので手すりにつかまりながら移動すると安心です。



■風呂場は、昔ながらの左官風呂でタイルが冷たく、特に冬場は寒くて外気温と変わりません。湯船から出たときの温度差で**ヒートショック**になる事故が多いです。**浴室暖房機で風呂場をあたためてみてはいかがでしょうか。**

■キッチンの事故には、調理中に起こる**着衣着火**があります。コンロの上から手をのばして、コンロの奥にある物を取ろうとすると、衣服の袖口や裾に火がつきやすいので要注意です。  
コンロ使用中に、**コンロ越しの物を取るときは、面倒でも火を消してから行**

いましょう。コンロの奥に物を置かないことも大切です。火や高温物体に近づくと、高齢者に限らず注意していただきたいと思います。

それから、加齢にともない**色覚低下**で炎の見え方も変わってきます。  
目は、入ってくる光が少ないと色を見づらくなります。**昼光色やLED電球など、照明を明るくするものに変えることで、色覚の低下を補うことができます。**

身体能力が低下するお年寄りには、危険がひそんでいるとわかっていれば、危険なことに意識を集中させて必要なだけ持続させようとするそうです。

集中力を鍛えるトレーニングこそ、いきいき暮らすためのヒントが見つかるかもしれません。

「ひそむ危険」を注意するためにも、ちよつとした工夫を組み込んで安全に安心して生活していただきたいと思えます。

## ひそむ危険

### 【ヒートショック】

あたたかなリビングから寒い脱衣所や浴室への移動、さらに浴室内でもあたたかな湯船から寒い洗い場へと入浴時は温度差が激しくなります。その急な温度変化が影響し血圧や脈拍が大きく変動することです。



### 【着衣着火】

調理中のコンロの炎や仏壇のろうそくの火などが、着ている衣服に燃え移る現象のことを言います。



### 【色覚低下】

老人性白内障を患っている高齢者の場合、目のレンズが白く濁り、目の内部に黄色い色素が溜まり、特に青や紺、青紫系の色が見分けにくくなります。



## 夜間の気温が0度を下回る場合

### ■給湯側 給湯栓から水を流す

- ①リモコンの運転スイッチを「切」の状態にする。
- ②ガス栓を開いていることを確認する。
- ③給湯栓より少量の水（太さ4mm位）を流したままにしておく。
- ④流量が不安定になることがあるので約30分後にもう一度確認する。

機器本体だけでなく、給湯や給湯配管、バルブ類の凍結予防もできます。



### ■ふろ側 ポンプ運転

（追い焚き機能がある場合）

- ①電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認してください。
- ②浴槽の残り湯が循環アダプターより5cm以上、上にある状態にしておいてください。

※機器が外気温を感知し、自動的にポンプ運転を行います。

追い焚き配管も凍結予防ができます。



雪の予報が出たとき、お湯が出ないなんてことないですか？  
給湯器本体が外に付いているため、配管が凍っているのが原因です。  
凍結した場合、気温の上昇とともに自然解凍にて使用できるようになりますが、寒いときほどお湯を使いたくありません。そこで、今回は給湯器の凍結防止方法をご紹介します。  
冬場の凍結対策にお役立ていただきたいと思えます。

## ガス給湯器の凍結対策

# みんなが集まるリビング

当社リフォーム営業部『パル工房』は、キッチンなど様々なリフォームをしています。

システムキッチンの交換において、壁付けキッチンを「対面キッチン」にしてみたいという希望を多くいただきます。壁付けキッチンを対面式にすると、キッチンがリビングの仲間になり、同じ空間だから、家事をしていても目が届き、家族との会話も楽しむことができます。

リビングとキッチンに間仕切り壁がある場合には、壁を撤去する方法をご提案しています。

構造物の補強や配管類の工事をしたり、床や壁の張替えが必要になります。広い空間により居心地のよい一家団らん場所に変わります。

**住まいのリフォームは、間取り、仕様、インテリアまで自分好みにアレンジできることから注目を集めています。**

## 簡単でヘルシー 豆腐サラダ



野菜と一緒に良質なたんぱく質をとることができます！

### 材料（4人分）

- 絹豆腐 400g / 玉ねぎ 小1個
- ゆで卵 2個 / きゅうり 1本
- にんじん 小1本 / レタス 適量
- ツナ缶 1缶 / マヨネーズ 大5
- 醤油 小2 / 塩・コショウ 少々

### ■作り方

- ① 絹ごし豆腐は水気をしっかりと切っておき、つぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切りにしてポウルに 合わせたら塩（分量外）をふって軽くもむ。
- ③ にんじんは、薄いイチヨウ切りにして茹でる。
- ④ ツナ缶は汁気を切っておく。
- ⑤ ポウルに①②③④を、マヨネーズと醤油で和え、塩・コショウで整える。
- ⑥ レタスは洗いながら手でちぎり、ゆで卵は切り分けておく。
- ⑦ 皿にレタスを敷き、⑤を盛り付けたら、ゆで卵を添える。

### 対面キッチン

■コミュニケーションを重視するオープン対面キッチンに最適な空間です。



### リビング/ダイニングキッチン



### ダイニングキッチン

■調理中も家族との会話を楽しみたい方に配膳や片付けなどが便利になります。



「オレンジカフェ」地域生活情報誌ではお客様のご意見をもとに、よりよい誌面づくりを目指しています。読者アンケートのご協力をお願いいたします！

- ご愛読いただき、厚く御礼申し上げます。
- また、貴重なご意見・ご感想をいただき誠にありがとうございます。



2018年2月号 Vol. 18

ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## プレゼント付きクイズ&読者アンケート

応募方法は裏面をご覧ください。

### 子育てライフ



鯉や鳩がたくさんいるひょうたん池で遊ぶ (鳴門・大塚スポーツパーク)

夜、寝る前の歯磨きをさせるために、つい子どもを抱く手に力が入って必死になってしまいます。毎回すごく嫌がるので、つい今日は歯磨きしなくてもいいや、なんてあきらめてしまいます。嫌がる子どもにも無理やり歯磨きさせてしまうと、その嫌な気持ちが強く残り、「歯磨き＝嫌なもの」と記憶してしまうそうです。思い返せば毎回怖い顔をして抜いてみようと思えます。

# Ticket PAL チケットパル情報

「お問い合わせ」チケットパル TEL. 088-684-0841



チケット情報は  
ここからも  
ご覧になれます

鳴門市撫養町南浜字東浜24-21 鳴門ガスショールーム 1F (鳴門文化会館西隣)  
■ 営業時間 (平日) 10:00AM ~ 7:00PM (日・祝日) 10:00AM ~ 5:00PM

## 爆笑!!お笑いフェス② in徳島

【出演】 サンドウィッチマン / ニッ-che / ナイツ  
東京03 / 平野ノラ / 小島よしお / 三四郎  
我が家 / サンシャイン池崎 / 他

日時: 4 / 22 (日) ①11:30AM ②3:30PM  
会場: アスティとくしま  
料金: 全席指定 ¥3,996 **発売: 好評発売中**



## 島津 亜矢

日時: 4 / 21 (土) ①1:00PM ②5:00PM  
会場: 鳴門市文化会館  
料金: 全席指定 ¥7,150 **発売: 好評発売中**



## 仮面ライダー スーパーライブ 2018

日時: 3 / 25 (日) 1:30PM  
会場: アスティとくしま  
料金: 全席指定 ¥3,000 **発売: 好評発売中**

## なんとDeシネマ 第30回記念上映会 『いつかまた、君と』

日時: 3 / 24 (土) ①2:00PM ②6:00PM  
会場: 鳴門市文化会館  
料金: 前売 (大人・子供共通) ¥900 **発売: 好評発売中**



## 徳島歌謡コンサート

【出演】 市川由紀乃 / 丘みどり / 中澤卓也

日時: 5 / 11 (金) ①12:30PM ②4:30PM  
会場: あわぎんホール (郷土文化会館)  
料金: S席 ¥6,800 A席 ¥4,800 (当日指定)  
GLチケット ¥2,000 (当日指定) **発売: 好評発売中**



## THE ALFEE

日時: 5 / 4 (金・祝) 6:00PM  
会場: 鳴門市文化会館  
料金: 全席指定 ¥7,560 **発売: 2 / 24 (土)**

## 神野 美伽

日時: 3 / 7 (水) 12:00PM  
会場: あわぎんホール (郷土文化会館)  
料金: 全席指定 ¥5,500 **発売: 好評発売中**



(注) ここに掲載の情報は急遽発売方法が変更になることもありますので発売日の前日にお問い合わせ下さい。公演によっては、先頭にお並び頂いてもお買い求めにならない場合がございます。  
\*未就学児のご入場は、お断りさせていただきます。\*表示価格はすべて税込価格です。



## オレンジカフェ クイズ

**【問題】** システムキッチンには、壁付けキッチンと  
○○キッチンがあります。  
○にあてはまる言葉をお答えください。

ヒント: この情報誌を読んでくださいね♪

—右記のハガキに解答欄があります—

クイズ & 読者アンケートに  
ご協力いただいた方の中  
から抽選で10名様に  
プレゼント!

### グリル部品などの優れたもの 専用お掃除スポンジ

金属焼網はもちろん、フッ素加工の焼網のコゲもしっかり落とします。裏面はお店の厨房などで使用されている油污れ専用の生地を採用しています。焼網を挟んでしっかり洗える便利グッズです。



(サイズ: 約 9.8×15 cm)

### 発表

厳正なる抽選のうえ、当選発表は当選者様へのご連絡をもってかえさせていただきます。賞品は鳴門ガスショールームにてお渡しいたします。(ご連絡は2018年3月下旬頃予定)

**オレンジカフェ 次回は4月発行予定です!**

キリトリ線

772-0003

恐れ入りますが、62円切手を貼ってご投函ください。

鳴門市撫養町南浜字東浜24-21  
鳴門ガス株式会社  
プレゼント付クイズ&読者アンケート  
「オレンジカフェ」係 行

(ファックス) 088-685-8516

|       |        |    |      |
|-------|--------|----|------|
| お名前   | (フリガナ) | 性別 | 1. 男 |
|       |        |    | 2. 女 |
| 生年月日  | 昭和・平成  | 年  | 月 日  |
| ご住所   | 〒 -    |    |      |
| お電話番号 | ( ) -  |    |      |

※上記の個人情報につきましては、プレゼントの抽選及びご連絡以外には使用いたしません。



### オレンジカフェ クイズ

解答欄の正しい方を○で囲んでください。  
正解者の中から左記を抽選でプレゼント!

解答欄 1. エコ 2. 対面 3. 独立

読者アンケート 該当する番号にレ印をつけてください。

「オレンジカフェ」でおもしろいと思った記事をお選びください。  
1. 街ネタ 2. 注意した上で安全に  
3. ガス給湯器の凍結対策  
4. みんなが集まるリビング  
5. レシピ 6. 子育てライフ  
7. チケット情報 8. その他

ご意見・ご感想、お気付きの点があればお聞かせください。裏面にご記入をお願い致します。

応募締切  
2018年3月10日消印有効