

いつもあなたの暮らしのそばに

ORANGE cafe[♪]

Vol. 20



【誌面ギャラリー】かき氷の日は7月25日、かき氷の別名「夏氷」なつ(7・2)ご(5)おりの語呂合わせガリガリした粗めのかき氷は冷やっこい!!

— Work Shop —

街ネタ

バーベキュースタイルのお店

福丸水産

春夏秋冬の季節によって旬な魚介類はさまざまです。旬の時期に食べる魚介は旨味も格別です。

旨味成分をたっぷり含んだジューシーな、普段食べられないような食事も嬉しいものです。

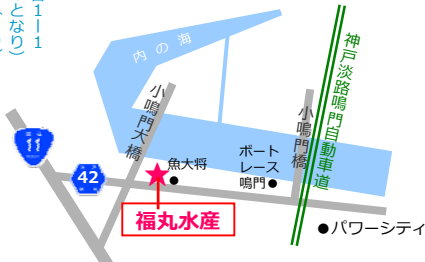
福丸水産さんの店の中では、テーブルの上のコンロと網で、新鮮な魚介類など豪快に自分で焼いて食べることが出来ます。焼き上がりを待つ喜びや焼き具合を気にしながらのキャンプ感覚で食事を楽しめます。

(盛り合わせグリルコース3,000円前後です) 魚介のほかにお肉や串焼きなど、また、定食メニューもご用意し、小さなお子さんから学生さんやご年配の方まで喜んでいただけます。

海のものを食べたくなったら、ランチやディナーなど豊富なご利用ができるバーベキュースタイルの福丸水産さんに足を運んでみてはいかがでしょうか。県外からのお客様のおもてなしにも喜んでもらえること間違いありません。



住所：瀬戸町明神字橋合1-1 (魚大符のとなり)
営業：11:00～21:00 (L.O)
定休日：月曜日(祝日の場合は翌日)
電話：088(624)8332



梅雨シーズン

季節の変わり目です。

いろいろな体調不良で悩まされることはありませんか？



梅雨は、春から夏に移行する過程で、雨が多くなり、日照が少なくなる季節現象です。ここ数年、梅雨時期は局地的短時間の豪雨や台風の影響など異常気象が起きています。

今年の冬は、平年より気温が低く寒い日が続いたため、梅の開花が遅れました。3月初めの暖かさで梅の見ごろを迎えたかと思えば、桜のお花見シーズンになって、気候変動に驚きます。

梅雨どきの 体調の変化と症状

梅雨は、ジメジメしたり、暑かったり、雨によって身体が冷えたり、気温の変化がストレスと感じたりすることで、めまい、倦怠感、食欲不振、むくみや肩こり、頭痛、関節痛、風邪などの症状がおこりやすくなります。実は、梅雨の時期は体調を崩しやすいと言われています。



日常生活で 心がける習慣

人のからだは約60%が水分でできています。梅雨に高くなる湿度の影響で、普段よりも体内の水分が出ていきにくくなっていると言われていています。余分な水分をうまく除湿するために、生活面や食事面での対策をご紹介します。

生活面での対策

- ★朝起きたらカーテンを開ける
- ★身体を冷やさないようにする
- ★エアコンのつけっぱなしに注意する
- ★室内の湿度を40〜60%に保つ
- ★ストレッチやマッサージ、軽い運動をする
- ★汗をかいたら湿ったタオルで拭き取る
- ★ゆつくりお風呂に入り、汗をかいてリラックスする
- ★しっかりと睡眠をとる

食事面での対策

- ★食欲増進の工夫に、香辛料、酢、香味野菜などを食事に摂り入れる
- ★冷たい飲み物や食べ物を控える
- ★甘い飲み物などを控える
- ★生ものを控える
- ★体力の消耗を防ぐために、質のいいたんぱく質を摂る
(食べすぎないようにする)
- ★エネルギーの代謝をサポートする
ビタミンB群をしつかり摂る



湿気の影響を受けやすいかどうかは体質にも関係しますが、人のからだも自然の力に大きく左右されると思われます。普段から気象や環境の変化に負けない身体づくりを心がけ、栄養・運動・休養に気をつけて、雨の日でも健康に過ごしていただきたいと思います。

LPガスライフの 安心・安全のために

鳴門ガスの 『7つの保安業務』

- ① LPガスの供給を開始するとき、すべての設備の点検や調査を行います。
- ② 容器・圧力調整器、バルブ、供給などの点検や調整を行います。
- ③ 定期的には供給設備のガス漏れ試験などを行います。
(4年に1回、設備によっては6か月、1年、2年に1回)
- ④ ガス器具や給排気設備などの調査を行い、その結果をお客様に報告します。
- ⑤ (4年に1回、地下室は1年に1回) LPガスの使用上の注意などを記載したパンフレット等「周知文」を定期的に配布します。
(1年に1回、秋の大感謝祭ご案内時に配布します)
- ⑥ お客様から災害発生やガス漏れなど緊急の連絡を受けたとき、迅速に移動して措置を行います。お客様からの緊急の連絡に対して、素早い措置を行います。
- ⑦ ガスを安心して使って頂くために、夜間・休日問わず24時間体制での電話受付や、現場へ急行するための態勢を整えています。

軟水美活 (健やかなるスタイル)

お肌や髪の違和感、浴室の汚れは、水に含まれるカルシウムやマグネシウムなどの硬度成分が原因です。

硬度成分は、入浴で必ず使う「石けん・ボディソープ・シャンプー・洗剤」などと結合することで石けんカスが発生し、お肌や髪などあらゆるものに薄い膜として付着し、さまざまなストレスを与えてしまいます。ちなみに、徳島の水道水は47.779 mg/lの硬度成分が含まれています。

硬度成分を限りなくゼロに近づけた「シャワー用軟水器」があるのをご存知でしょうか。

美容の大敵は「石けんカス」

『シャワー用軟水器』は、髪や地肌にダメージを与える石けんカスの発生を抑えてくれます。さらに、保湿効果も



シャワー用軟水器「アクアソフト」
型式 AQ-S401

高いので髪つやつやに、お肌もしっかりと潤いが保てます。

そのほか「軟水器」のメリット

■ 泡立ちが豊かです。科学成分を含まない純石けんでも泡立ち良く、敏感肌の人や赤ちゃんでも安心してお使いになれます。

■ 水栓や鏡にこびりつく白い水あかや、排水口のぬめりや床の水あかがつきにくく、水切れが良く、お掃除が楽になります。さらに、カビの繁殖を抑えます。



■ デリケートなペットの肌にも優しい。洗ったあとの肌も毛並みの状態も変わります。

■ 石けんなどの泡立ちがアップするので使う量が少なくなり、環境にやさしく、節約にもつながります。

どうぞご遠慮なさらず、ご質問ください。

(リフォーム営業部)

子育てライフ

言葉を少しずつ覚えていきます。

最初は、「ママ」「ワンワン」などの単語しか話さなかったのですが、最近「ママ、ねんね」とか「ワンワン、きた」など二語のおしゃべりができるようになりました。成長するおしゃべりさんに心がほっこり、うれしいです。

仕事と、育児と家事の両立って本当にしんどく、忙しさのあまりイライラすることも…。決して楽ではないのですが、子どものちよとした成長をごほうびだと思っ、今しかない大切な時間と感じた瞬間を楽しんでいこうと思います。



「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6月号 Vol. 20

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。

『オレンジCNカード』 加盟店のお店をご紹介します

- 福丸水産 (海鮮焼き)
- じゅわっち (旨い肉と酒)
- 吉成自動車 (車検・修繕等)



※ポイントが貯まるよ〜♪ 使えるよ〜♪

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

東京スカパライズオーケストラ

2018 Tour 「SKANKING JAPAN」

“めんどくさいのが愛だろっ?” 編

日時: 11/23 (金・祝) 6:00PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥6,200 **発売: 7/28(土)**

しまじろうコンサート 「たんけん! うみのワンダーランド」

日時: 7/8 (日) ①1:30PM ②4:10PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥3,120 **発売: 好評発売中**

MONSTER baSH 2018

日時: 8/18 (土)・19 (日) 11:00AM
会場: 国営讃岐まんのう公園 (香川県)
料金: 1日券 ¥9,720 **発売: 6/9(土)**

円 広志

日時: 7/21 (土) 6:00PM
会場: 徳島・CROWBAR
料金: オールスタンディング ¥3,500 ※ドリンク代別 **発売: 好評発売中**

第44回 大道銀天街納涼市

一 第九合唱、ダンス、アンブレラスカイなど盛りだくさん! 一

イベント ●いす-1GP 2018 (5:00PM~7:00PM)
●ガラガラ大抽選会 (5:00PM~7:00PM)
●のど自慢大会 (7:30PM~8:30PM)

各種ゲーム (5:00PM~9:00PM)
日時: 7/21 (土) 5:00PM~9:00PM
場所: 鳴門市大道銀天街 **まちなか賑わい: 夏の風物詩**

ハジ→ HAZZIE's TRAVEL TOUR → ♪♪。2018

日時: 10/14 (日) 4:00PM
会場: 徳島club GRINDHOUSE **発売: 6/2(土)**
料金: オールスタンディング ¥4,400 ※整理番号付・ドリンク代別

舟木一夫

日時: 9/28 (金) 2:00PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥8,000 **発売: 6/23(土)**

(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】 水に含まれる硬度成分 (カルシウムやマグネシウムなど) を取り除いた水を何といいますか?
ヒント: この情報誌を読んでくださいね♪
一右記のハガキに解答欄があります一

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2名様にプレゼント!

パナソニック
縦型掃除機 コード式・紙バックレス
1台で2役 (ハンディとスティック) をこなせるスティッククリーナーです。棒状の掃除機はまるでモップ掛けをするように、ちょっとしたゴミをラクにお掃除することができます。便利で重宝します!



MC-U10C (クリアブルー/クリアピンク)

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7月下旬予定)

オレンジカフェ 次回は8月発行予定です!

キリトリ線

恐れ入りますが、62円切手を貼ってご投函ください。

772-0003

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. 硬水	2. 浄水	3. 軟水
-------	-------	-------

読者アンケート 該当する番号にし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。 <input type="checkbox"/> 1. 街ネタ <input type="checkbox"/> 2. 子育てライフ <input type="checkbox"/> 3. 健康みなおしかフェ <input type="checkbox"/> 4. LPガスライフの安心・安全のために <input type="checkbox"/> 5. 軟水美活 <input type="checkbox"/> 6. CNカード加盟店紹介 <input type="checkbox"/> 7. チケット情報 <input type="checkbox"/> 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7月10日消印有効
---	--

キリトリ線