

安全で快適！
ガスのある暮らし

ツバメる



vol. **29**
7月・8月・9月号
2012 Summer

涼やかにのりきろう
夏ヨガのススメ
●ガスで節電 エネファームの話
●「富士の湧水」キャンペーン



福井ツバメ商事株式会社

炎の達人に会いに行く。VOL.2



レストラン
ブルドック
和歌 紀之さん
(39歳)

香りをとばさないよう、
強火で一気に仕上げます

多い日には100皿以上の注文がある名物「インディアンオムライス」。達人は、強火で熱したフライパンに卵液を薄くのばし、すぐさまドライカレーを包んで皿の上に。「子どもからお年寄りまで美味しく食べられるように」と仕上げられた一品は、柔らかくて薄い卵、手早く炒め合わせられバラリとしたドライカレーに、数日間コトコト煮込んだ特製デミグラスソース×手作りマヨネーズの、味と食感のバランスが絶妙。時に手早く、時にじっくりと。火と向き合い作り出されるメニューの数々が、どこか懐かしい、他にはない味わいです。



サラダ・スープの付いた「インディアンセット」1050円が人気。



福井市志比口2-20-22 ☎0776-54-3438
11:00~14:30(L.O.) 17:00~24:00(L.O.) 木曜休

おうちやオフィスの
熱中症対策に。

9/20
まで

<富士の湧水> キャンペーン

通常1本1,600円のところ→
水ボトル(12ℓ) 1,400円/本
レンタル価格1,500円のところ→
サーバー料 630円/月

さらに

- 新規のお客様▶▶
- 水1本 + 契約月サーバー料 0円
- ご紹介者▶▶ 水1本進呈



UCC バリエティコーヒーギフト
<SP-SD30>
お持ち帰り1,990円 送料無料2,190円

私がおすすめします。

本格派の味が揃ったUCCのボトル
コーヒーなら、お中元で喜ばれること間違いない！色々飲み比べた中で、豆の
味わい・香り共にNO.1。同価格のギフトよりボトル1本多いのも、嬉しいです
よね。(サラダ館ギフト担当・片岡)

ホームページでもUP中

え・が・お
時間

お中元、おいしい水、
この機会にぜひ
ご利用下さい。



福井ツバメ商事株式会社



福井市豊岡1丁目14-20 ☎0776-23-6356
ホームページ

☎0120-33-8858

- 福井ガスセンター ☎0776-23-6839
- 芦原ガスセンター ☎0776-78-6356
- 丸岡ガスセンター ☎0776-23-6356
- 松岡ガスセンター ☎0776-61-0221
- 奥越ガスセンター ☎0779-66-4169
- 今立ガスセンター ☎0778-43-7600

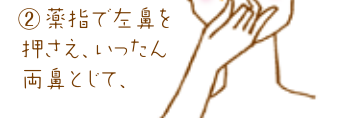
体にこもった熱を冷ます

どちらも体温を下げる作用のある呼吸法です。目安は、1呼吸法で15回。体が冷えてくるまで続けてよい。

●暑くて心までイラつく時に (寝苦しい夜におススメ)

【チャンドラベータ】

右手のひとさし指・中指を曲げ、親指と薬指だけ使う



出し切ったら、両鼻として、①に戻る

●暑いと感じた時に (日中でも使える)

【シータリープラーナーヤーマ】

- ①舌を筒状にして
- ②そこから息をめいっまい吸い
- ③両鼻から吐く



舌は、鳥のくちばしのように、横から見るとくらしいっけり出す



難しい人は、かみ合わせた歯の隙間から吸う

丸めた舌から息を吸うと、空気を冷たく感じるはず。細く冷たい空気のラインが体の中に入り、自分の肺にまで流れ込んでくるイメージで



眠れず焦る。そんな夜には...このポーズ

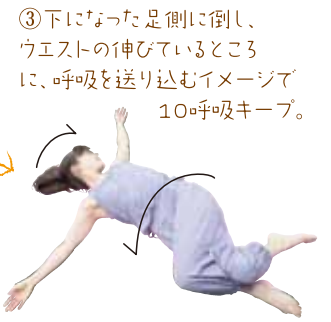
顔の下をヒヤリさせると、よりGood~♪

③親指を離して右鼻をあけて、吐き出す

右鼻をスーリヤ(太陽)、左鼻をチャンドラ(月)といい、作用が異なる。月、つまり左鼻からの呼吸は、体温だけでなく、カーッと上がった心の熱も冷まし、心を静める効果がある

夏バテの食欲減退に【胃腸を活発にするポーズ】

※腰痛の方は、ゆっくり行うこと。妊娠中は、避けましょう。



体が硬くても、力づくで押し戻りせず、自分の足の重みで伸びていき、息を吐きながら徐々に力がぬけて、ポーズが深まるのを感じましょう

ゆっくり戻して、①に戻る。左右対称に行う



健やかに涼やかに 夏ヨガのスズメ

お話を聞いた人 / アシユタシカヨーガインストラクター 齊藤素子さん

暑さを受け入れる 余裕ができる【木のポーズ】

1. 片足で「4」の字で立ち、両腕を上げ、頭の上で合掌する
2. 「木」になったイメージで、足の裏からは地面に根が張り、空に向かって枝や葉が伸びていくように、上下方向にしっかりと体を伸ばす。呼吸は自然に、立つことに集中することで、精神的にすーっと一本通った感じに。暑さも気にならなくなる。

肩や膝が痛い人、バランスがとれない人は、手の平を合わせず「Y」の字に広げたり、足を上げずに軸足の甲に乗せて行う。目を閉じたり風を受けると、バランスが難しくなるので、一層集中力が高まります。

ヨガに効果的な時間があるのが存じですか？ヨガは、太陽と大きく関係していて、そのパワーが最も強い、日の出と日の入の瞬間がよいとされています。東の空が白み始めると、鳥の声がし、動物たちが活動的になり、命が動き出します。これは、人間も同じです。自然に近いリズムで生活していた古来の人ほど敏感ではないかもしれませんが、現代の私たちも、沈む夕陽を見ていると美しく心にくるものがありますよね。

紹介するのは、夏を健やかに過ごすためのヨガです。どれも15分程度でできるものです。早朝と夕方に取り入れてください。日の出に合わせてるのが難しい場合は、朝の空気がまだ澄んでいる時間帯に。朝、太陽を浴びると、体内リズムがリセットされます。体内リズムを整えば、生活リズムも整い、自律神経が整い、夏バテ予防につながります。

す。涼しい時間帯は、冷房もひと休み。カーテンと窓をあけて、風をいれて行う「夏ヨガ」はとってもエコ。打ち水してからもおすすすめです。しかも、体内リズムが整ってくれば、日中活動しやすくなり、その分夜も早く眠りやすくなります。早寝早起きは、節電につながりますしね。

呼吸法は、自分の自然な呼吸を確認してから始めましょう。呼吸が浅いなら何かに緊張しているかも？など、自分の状態をふりかえることにもつながります。呼吸は自律神経と関係していて、自律神経がストレスを受けると、呼吸も変わります。ヨガは、逆に呼吸

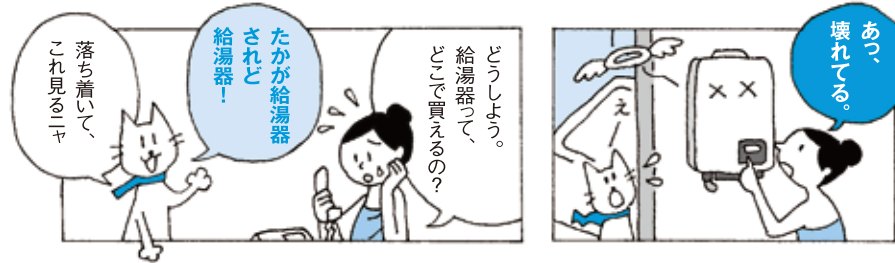
から自律神経を調整する健康法。今の自分の状態に気づくことは、実はヨガでは一番大事なことです。暑さも環境によるストレスです。ヨガは暑さを受け入れ、上手くやり過ごせるようになりますよ。

モデル 齊藤素子さん
RYT500時間認定ヨーガ指導資格をもつ。西洋医学と伝統的ヨガの知識を融合し、身体と心の両面から、健康指導を行う。医師として勤務する春江病院と、自身のヨガスタジオ「チャンドラ」(福井市内)にて、クラスを開催。



やっぱり
ガスが好き

ガスとエネルギーのお話



給湯器の差、実はこんなに大きいのです

10年ひとむかし。ガス給湯器はこんなに進化しています

※工事費別途

【従来型】

燃焼してお湯をつくる
最もシンプルなタイプ。
設置10年以上なら
このタイプ。

ツバメさん家はこれ

エコ × Good

**高効率型
【エコジョーズ】**

出湯のみ ※10万円～
追いだき付き※25万円～

排熱を再利用し、従来型より
燃費がUP。ガスやお湯の
使用量が一目で分かる。
エネルギーの「見える化」リモコンが新たに標準装備。
家族みんなの省エネ、節約活動が高まる!

エコ ○ Good CO₂ 167kg/年ダウン!
ガス代 16,000円/年ダウン!

**家庭用燃料電池
【エネファーム】**

※150万円～
(補助金差し引き額)

ガスを材料に、化学反応で
電気とお湯を同時につくる
最新給湯システム。

エコ ◎ Good CO₂削減量No.1 光熱費を1ターで節約
エネルギーの無駄遣いが最も少ない

**ハイブリッド型
【エコワン】**

※50万円～

ガスと電気のイトコどりのW給湯。
給湯量で電気とガスを使い分け、
賢く運転。省エネ性・経済性・
機能性、どれをとってもNO.1。

エコ ◎ Good 従来型より給湯費用が
1/2以下に

お客様の声

14年目でガス給湯器を新しくしたKさん(鯖江市)宅

知らなかった。今のガス給湯器は「タネ火」がない! だから無駄がない。お湯が沸くのも早くなった感じだし、うちのタイプは使ったガス量が「8円」とか金額で表示されるから、家族全員が省エネに敏感になりました。最初、前の給湯器をつけたところから聞いたら、見積もりすら有料で。ツバメ商事さんに声をかけたらその日のうちに来てくれて見積もりも無料。頼んでよかった。



身体が節電モードに切り替わったら次は…
ガスで無理せずのりきる 節電の夏



補助金
あります

「エネファーム」……「電気も作るガス給湯システム」

お湯はもちろん、電気まで作ってしまう最新の給湯システム。ガスを材料に化学反応で電気を作り、その時の熱でお湯を作る無駄のない仕組みです。住む人の生活リズムに合わせて発電し、お湯の量が十分になったら自動停止。賢い自動運転だから、いつも通り暮らしているだけで、節電、省エネが可能です。

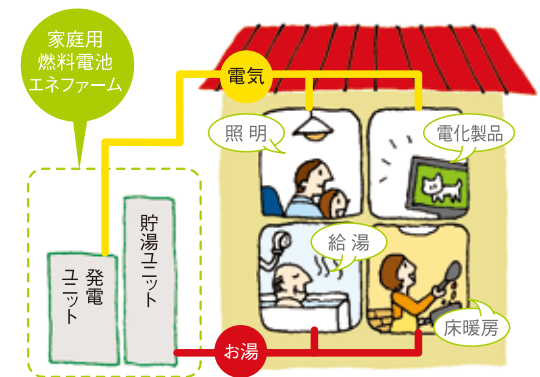
〈CO₂削減量〉

テレビを見る時間を1日 エネファーム1年間使用
1時間減らした場合 した場合

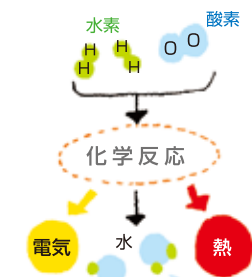
14kg*

1200kg

※県環境政策課エコライフ推進グループHP参照



燃やさないから、
エコ!



CO₂発生がほとんどない。
火力発電より、環境にやさしい
電気です。

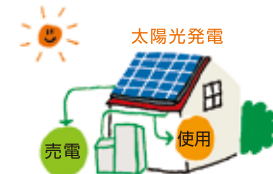
むだがないから、
エコ!



生活パターンを予測した自動
運転で、自分の家で使い切れる
ちょうどのお湯、電気を作る。
バックアップ給湯器つきだから
急なお湯切れにもスマート対応。

家で電気を作る家庭用発電は、
送電ロスもなく、火力発電では
利用されない排熱を湯沸かしに
再び有効活用。

太陽光発電に
+する
「W発電」で、
もっとエコ!



エネファームで
自宅用の電気を作り、
太陽光発電の電気を売電。
たくさん売ってさらにお得!

夏
summer



今年は土曜日
8月11日は、
「三国花火大会」

日本で最初に花火を見たのは誰？ 1613年駿府城でイギリス人から中国製花火を披露された徳川家康と言われています。三国花火は、戦前、京福電鉄が開催したのが始まり。450m上空で、直径450mに花開く2尺玉は圧巻で、花火師が火のついたこの花火玉を海に投げ込む水中花火も有名です。

ツバメ商事は、
ご家庭のエネルギーと、
安全、安心、快適な暮らしを
ご提案します

エコエネルギー

太陽光発電、エネファーム、
ハイブリッド給湯器

住まいの修繕・リフォーム

お風呂、キッチン、トイレ等水回り、バリアフリー、
外壁、床暖房、節電リフォーム

最新家電製品

取付け、入れ替え、故障など各種工事

カタログギフト

引出物や内祝い、香典返しなどの冠婚葬祭・
お中元・お歳暮に最適な、シャディのカタログギフト

防災対策

消火器、家庭用火災警報器

おいしい米、酒、水 / 灯油

ご自宅まで配送料無料でお届け

ガスといっしょに
当社にお任せください。

calendar 2012

7 July

サラダ館の
お中元、
予約受付中!

- 1 SUN
- 2 MON 大安
- 3 TUE
- 4 WED
- 5 THU
- 6 FRI
- 7 SAT
- 8 SUN 大安
- 9 MON
- 10 TUE
- 11 WED
- 12 THU
- 13 FRI
- 14 SAT 大安
- 15 SUN
- 16 MON 海の日
- 17 TUE
- 18 WED
- 19 THU
- 20 FRI
- 21 SAT
- 22 SUN
- 23 MON
- 24 TUE 大安
- 25 WED
- 26 THU
- 27 FRI
- 28 SAT
- 29 SUN
- 30 MON 大安
- 31 TUE

~9/20まで
「富士の湧水」
キャンペーン
弊社だけの
キャンペーン特価、
かなりお得です!

8 August

- 1 WED
- 2 THU
- 3 FRI 福井フェニックスまつり(花火)
(YOSAKOI)
- 4 SAT
- 5 SUN 大安
- 6 MON
- 7 TUE
- 8 WED
- 9 THU
- 10 FRI
- 11 SAT 大安 三国花火大会
- 12 SUN
- 13 MON
- 14 TUE
- 15 WED
- 16 THU とうろう流しと大花火大会(敦賀)
- 17 FRI 大安
- 18 SAT
- 19 SUN
- 20 MON
- 21 TUE
- 22 WED 大安
- 23 THU
- 24 FRI
- 25 SAT
- 26 SUN
- 27 MON
- 28 TUE 大安
- 29 WED
- 30 THU
- 31 FRI

9 September

- 1 SAT
- 2 SUN
- 3 MON 大安
- 4 TUE
- 5 WED
- 6 THU
- 7 FRI
- 8 SAT
- 9 SUN 大安
- 10 MON
- 11 TUE
- 12 WED
- 13 THU
- 14 FRI
- 15 SAT 大安
- 16 SUN
- 17 MON 敬老の日
- 18 TUE
- 19 WED
- 20 THU 大安
- 21 FRI
- 22 SAT 秋分の日
- 23 SUN
- 24 MON
- 25 TUE 大安
- 26 WED
- 27 THU
- 28 FRI
- 29 SAT
- 30 SUN