



きんがす便り

2023年

2月号

kingas-tayori

ネックウォーマー

朝晩の冷え込みが厳しくなってくると、朝起きた時に喉が痛くなる事がよくあります。その為、寝る時に首にネックウォーマーを付けて寝ると喉が痛くなる事が減りました!

37歳/主婦

あずきカイロ

手作りのあずきカイロです。好きな柄の布を縫って小豆を入れるだけ。適温にレンチンするとじんわり温かくて心地よいのです。寒い朝、暖房が効いてくるまで首に巻いています。

49歳/専業主婦

腰マット

冬の寒さは、腰の弱い私にとってはとてもこたえます。そこで腰部を暖める腰マットが欠かせません。夜中トイレを気にする事もなく、朝までぐっすり、目覚めも良いです。又、10時間接続する貼るカイロは身体も暖まり、とても重宝しています。

73歳/主婦

生姜

冬は何と言っても「生姜」。生姜をきれいに洗い、2ミリ幅に切り、瓶に入れ上からハチミツを注ぎ、エキ스가出たら「ハニージンジャー」。もうひとつ、同じく生姜をスライスし、鍋に湯をわかし、沸騰させ3〜4分湯がく。酢大さじ1(あく抜き)入れザルに取り水気を取る。鍋に生姜を入れ、生姜の半量の上白糖を入れ煮詰める。煮詰めたらグラニュー糖をからめアルミホイルに干し1日乾燥させ瓶に詰めておき喉の調子が良くない時食べる。(イギリスでは高級菓子)だそうです...ベニシアさんより。ペットボトルにお湯を入れ湯タンボ替り。日中でも足、手が冷たくなった時使用します。

73歳/女性

すりおろし生姜

すりおろした生姜を紅茶やおかずに入れて取り入れるようにしています。からだがぼかぼかする感覚だけじゃなく、低体温でいつも35度台だったのに、3日間で体温が36度台になりました。すりおろして、多ければジッパーに入れて冷凍も出来るし、ほんの少し、一日に何度か取り入れることで、身体の調子が良くなります。おすすめです。

36歳/主婦

南木曾ネコ

南木曾ネコです。ご存知ですか?長野県南木曾町の伝統防寒着です。ちゃんちゃんこのそでがなく背中に背負えて、背中、腰をあたためてくれます。中の綿は真綿なので風を通しません。袖がないので、家事をする時じゃまにならず、エプロンの下に着けていると、腰までポカポカです。私はワンちゃんの朝の散歩の時も背中につけてその上から防寒具を着ます。ポカポカと寒さ知らずでワンちゃんと散歩しています。孫にも作ってやりました。ネコちゃん背負っています。

71歳/主婦

我が家の猫

私のあったかグッズは、グッズではありませんが、我が家のかわいい猫です。冬は寒いので膝にのつくとすごくあったかいです。それに入ってすぐの布団は寒いけど、猫が入ってくるととっても幸せな気持ちになります。こうして猫と過ごすことが冬のあったかい楽しみ方です。

12歳/小学生

かす汁

寒い時はかす汁が最高!お野菜は何でもOK(白菜、大根、人参、ごぼう、しいたけ、里芋、色んなきのこ類)油揚げ一番先にカツオ節でしっかり出し汁をとり、その出し汁で少し酒粕をすり鉢でなめらかになるまですります。あとは煮えるまでたいてお味噌を入れるだけです。仕上げにきざみネギ!本当に身体がポカポカになります。皆家族大好きです。

70歳/主婦

白湯&レッグウォーマー

起床後すぐ飲む「白湯」と「レッグウォーマー」です。「レッグウォーマー」は、マシュマロのようなふわふわの感触のもの、アームウォーマーにもなるウールのもの、太ももまで長さのあるタイプなどいろいろ集めています。体の中からも外からも全方向で温めると幸福感がアップします。

50歳/公務員



たくさんのご応募、
ありがとうございました!

本音がわかる?! 心理テスト

電車に乗っていたあなたはうっかり乗り過ごしてしまいました。気づいたのはどのタイミングだったと思いますか?

●結果は裏面を見てね!

- A 降りるはずの駅で、電車のドアが閉まった瞬間に
- B 1〜2駅先で
- C 3〜5駅くらい先で
- D はるか遠くで、あるいは終点で



いつまでも脳を若々しく 脳トレに挑戦!

上下左右にある漢字と組み合わせで二字熟語を4つ作れる漢字を考えてください。
●答えは裏面を見てね!

4つの二字熟語を作って
前頭前野を活性化!



【例】

	職	
産	業	種
	績	

Q1.

	活	
利		品
	意	

Q2.

	音	
行		屋
	園	

Q3.

	見	
近		在
	以	

お問い合わせ

Daigas 大阪ガスグループは、Daigasグループへ。

名張近鉄ガス株式会社

〒518-0621 名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1 FAX.0595(65)9631

URL <https://www.kintetsugas.co.jp/>

名張近鉄ガス

検索

TEL:0595(65)2311

【お問合せ時間】
AM9:00~
PM5:00 (年末年始除く)Instagramで
配信!

新設

リフォロー
開始しました!facebookで
配信!LINEで
配信!