

あけましておめでとうございます

1月

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

新しい年になりました。本年もまた「安心」「信頼」「便利」「真心」をモットーに、みなさまがたの安全で快適な暮らしのお手伝いをさせていただきますために、社員一同、邁進してまいります。どうぞ変わらぬご最頂をお願いいたします。



～2014年：12星座でみる運勢～

星座名	全体運	恋愛運	金運	仕事運
山羊座 12/22～1/20	我慢の年。2、9月はお墓参りをしましょう。ご先祖様が守ってくれる。	結婚は来年以降に。2015年以降は運氣も上昇するのでマル!	お金を大切に扱いましょう! 金運を逃さないように。	努力が徐々に報われてきます。今まで通りにコツコツ丁寧に!
水瓶座 1/21～2/18	運氣に波はあるものの、今までの努力が報われる年。	現状維持。恋人がいる人は公園へ行ったり旅行が吉。	安泰。うれしい臨時収入があるかも? しかし、油断禁物です。	上司や同僚に頼って吉。ひとりで抱え込まないと運氣も上がります
うお座 2/19～3/20	中身を磨く年。新しいことにもどんどん挑戦しましょう!	外見に気を配って。いい出会いがあるかもしれません。	堅実にコツコツの年。賭け事や勝負事にはツイていません。	しっかり頑張れば運氣も上がります。
牡羊座 3/21～4/19	一気に花開く年。それに甘える事なく今まで通りに努力を忘れずに。	引き続き好調。フリーの人は4月が一番輝くときです!	現状維持。ケチらず、人間関係は大切に。	好調。しかし人間関係で足をすくわれることがあるかも。
牡牛座 4/20～5/20	平凡な位に平穩。人と多く関わった方が運氣も上がります。	出会いのチャンスが多い。いい縁があるかもしれません。	ラッキーなこともなければ、アンラッキーなこともないでしょう。	トラブルの少ない年。人脈を通して嬉しい知らせがあるかも。
双子座 5/21～6/21	上半期はじっとしていきましょう。ゆっくり、のんびりを心掛けて。	7月から恋愛運が上昇。このチャンスを逃さないように!	小さな出費がかさみます。注意して。7月にはサプライズが?	いい運氣です。スキルアップが望めそう。感謝の気持ち忘れずに。
かに座 6/22～7/22	幸運の年。特に3,9,12月。赤い服、赤いバッグがラッキーアイテム。	8月、恋愛運が高まります。ポーズの日も近いかも!	交際費がかさむかも。家電品が壊れ高額な出費がある暗示が。	不調。だがこういうときこそ運がたまり、未来へいい暗示を与えます
獅子座 7/23～8/22	小さな幸福が次々起こります。イライラせず、早起き笑顔が幸運の鍵	すぐそばに運命の人が。女子力の高い服装を。淡い色が幸運色	大きな金運が。感謝の気持ちを忘れず手元のお金を大切に。	仕事運は上昇ですが、頑張ることを忘れずに。癒しグッズもマル
乙女座 8/23～9/22	大きな変化の年。何か決断を迫られるかも。癒し目的のお出かけを。	4月、新しい出会いが。その縁は悪くはありません。	自分に投資しましょう。普段の生活は節約を。	好調だが精神的に疲れることも。休日は意識して仕事から離れよう
天秤座 9/23～10/23	何事も積極的に動いて吉。おしゃれにも気合を入れて!	好調ですが受け身はダメ。振り回すくらいに強気でいきましょう	好調。宝くじもいいかも。特に6月がラッキーです。	絶好調。強気にせめてもいいかもしれません
さそり座 10/24～11/22	ストレスをためないことがポイント。継続は力なり。成長の年でしょう。	春にいい出会いが。それまでは恋愛にのめりこまないように。	賭け事で失敗の暗示。悪友との交流も気を付けて	気分よく働けます。仕事熱心な友人と仲良くしていれば吉です
射手座 11/23～12/21	6,11月にうれしいことが。自分を奮い立たせて生活しましょう	あなたのことを気にかけている人がどこかにいます。	冬場に大きな出費が。家計簿をつけてしっかり管理しましょう	大きな変化なし。ストレスをためないよう心掛け休日趣味で発散。

2月 プチ講座

あったか! ネックウォーマー
 首元が温かいとぬくぬく感がアップ。まだまだ続く寒い冬を乗り切るためにネックウォーマーを作りましょう! マフラーのように落ちてこないで家事もしやすく、しかもおしゃれです。
 日時: 2月8日(土) PM1:30～
 講師: 村上 亜希子 先生
 材料費: 800円
 ご持参いただくもの: 裁縫道具

向かい干支

向かい干支とは、十二支(子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥)を円に並べたときに、自分の干支の向かい側になる干支をさします。たとえば、子の向かい干支は午、戌の向かい干支は辰になり、自分の干支から6つ目(自分の干支を入れると7番目)にあたります。十二支には性質があるといわれていますが、向かい干支は自分の干支とは正反対の性質をもっているため、自分にはないパワーを与えてくれる「守り干支」と呼ばれています。

江戸時代より、向かい干支を大切にすると幸福が訪れるといわれており、向かい干支は縁起の良いラッキーアイテムとされてきました。作家の泉鏡花が、向かい干支であるうさぎグッズのコレクターだったのは有名な話です。昔は子供の着物の背中に向かい干支をあしらう風習があり、七五三の着物に母親が刺繍を入れていました。子どもを思う親心の表れといえますね。

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪ なんでもどうぞ!
 LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク トイレ・キッチン
 水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォーム お風呂・洗面所など
 器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください! 378-3644 までどうぞ!

いつもありがとうございます!
今月はオリンピックで
寝不足は必至。
体調を崩さなければいい
けれど下さるー!

地域の皆さまに
支えられて51年

がんばれニッポン! ~ソチオリンピック~ 華麗なるフィギュアスケート



2月

4年に一度のオリンピック。冬季五輪の中でも今回一番注目されている競技はなんといっても男女フィギュアスケートです。メダルへの期待も高まりますが、フィギュアの内容を知ることにより一層テレビ観戦が楽しくなるのではないでしょうか。メダルの色や数は二の次。選手の皆さんが満足のいく演技で笑顔を見せてくれたらそれで私たちは十分ですよ!

ジャンプ (ジャンプには6種類あり、2回転だと「ダブル~」、3回転だと「トリプル~」と呼びます)

難易度	名称	見分け方	特徴	3回転成功の点数
★★★★★	アクセル	他のジャンプより0.5回転多く回転するので、もっとも難しいジャンプです。唯一前向きに踏み切るので一番見分けやすい。	軸足は左足で、左足のエッジでジャンプ。後ろ向きで助走し、前向きに反転した後にジャンプする。	8.2
★★★★★	ルッツ	アクセルについて難易度の高いジャンプです。一般に、助走が長くリンクの端で跳ぶので比較の見分けやすい。	軸足は左足で、右足のトゥで氷を突いてジャンプ。後ろ向き長い助走の後にジャンプする。助走が長い為、リンクの端でジャンプすることが多い。トゥを突く前に足を後ろに振り上げる。	6.0
★★★	フリップ	ルッツとは踏み切りの際のエッジが異なるだけなのですが、助走がルッツより短いことでおおむね判断できます。	軸足は左足で、右足のトゥで氷を突いてジャンプ。ルッツと似ている。前向きで助走し、後ろ向きに反転した後にジャンプする。トゥを突く前に足を後ろに振り上げる。フリップには反転するという意味がある。	5.5
★★★	ループ	両足を揃えて助走し、跳ぶ直前に一瞬沈み込むように見えるジャンプです。	軸足は右足で、右足のエッジでジャンプ。ジャンプの直前に足が交差し、いすに腰掛けたような姿勢になる。コンビネーションの2回目以降に飛ぶことが多い。	5.0
★★	サルコウ	踏み切り直前に両足を横に開くのが特徴です。まれに4回転が行われることもあります。	軸足は左足で、左足のエッジでジャンプ。前向きで助走し、足を振り回しながら後ろ向きに反転し、ジャンプの前には氷面で足がハの字の形に開く。	4.5
★	トゥーループ	もっとも簡単とされているジャンプで、4回転の場合はこのジャンプになることが多いです。	軸足は右足で、左足のトゥで氷を突いてジャンプ。唯一、左足のトゥを突いて跳ぶジャンプ。コンビネーションの2回目以降に多い。	4.0

スピン (回転を同じ場所で何度も繰り返す)

- スタンドスピン=立った状態で回転
- シットスピン=座った状態で回転
- クロスフィットスピン=フリーレッグ(滑ってない方の足)を軸足に交差させて回転
- キャメルスピン=軸足1本で立ちフリーレッグを後ろに上げたアラベスクの形で回転
- レイバックスピン=軸足1本で体を反らした状態で回転
- 他に、高難度のドーナツスピン、ビールマンスピンなどがある。

世界のトップ10入りを目指す男子は、「4回転トゥーループ」、あるいは「4回転サルコウ」、加えて「トリプルアクセル」が必要。何種類かの4回転ジャンプまたは、4回転から複雑なコンビネーションを成功させることが必要だ。一方女子は、「3回転+3回転のコンビネーション」が必要。トリプルアクセルや4回転が可能な女子は人数が少ないため、スピン、ステップ、表現力など他の要素が優れていれば大きな武器となってくる。

採点法 演技内容から得点を算出して総計で競い合う。得点は「技術点」「演技点」「減点」からなる。

「技術点」...ジャンプ、ステップなどの要素は難易度により基礎点が決まっている。審判団(9人)は、技術役員(3人)が「選手がしようとした技」と認定した各要素について、出来栄(e)をプラス3からマイナス3の7段階で評価。最高や最低の評価を除くなどならしてGOEが決まり、その総計が技術点となる。

「演技点」...9人の審判団が「スケート技術」「技と技のつなぎ」「演技力」「振り付け」「曲との和」の5項目を各10点満点で採点。技術点のGOEのようにならして平均値を出す。5項目の合計に係数は女子はSP0. 8、フリー1. 6、男子はSP1、フリー2)をかけ、技術点と演技点のバランスをとっている。

「減点」...転倒や演技時間の過不足などは減点される。マイナスは、転倒が1回につき1点。タイムオーバーは、男女SPは2分50秒を超えると5秒ごとに1点。フリーでは、女子は3分50秒~4分10秒、男子は4分20秒~40秒の範囲から出ると5秒ごとに1点引かれる。

プログラムの必須課題

ショート	男子	2.5分	ジャンプ3	ステップ3	スピン2	
	女子	2.5分	ジャンプ3	ステップ3	スピン2	
フリー	男子	4.5分	ジャンプ8	スピン3	ステップ2	
	女子	4分	ジャンプ7	スピン3	ステップ1	スパイラル1



応援しよう!

3月ブチ講座
Wild Flowerのウェルカムボード
日時: 3月15日(土) PM1:30~
講師: 川崎由美子先生
材料費: 1500円

オーストラリアのお花を使ったウェルカムボードです。初めて見るお花があるかも

二神石油ガス 0120-378-370 家のことでお困りのときはまず、お電話ください!! 二神石油ガス 0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化に変更~から、器具販売・修理・ホームリメイクなどお客様のライフスタイルに合わせて、ベストで格安・割安のご提案をさせていただきます!!

水切りヨーグルトとホエー(乳清)

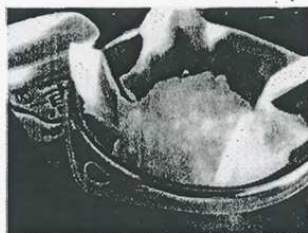
ホエー(乳清)って??

ヨーグルトの上にとまった水分。捨ててしまう人もいるようですが、実はこれが栄養の宝庫! 単なる上澄み液ではないのです。通常はヨーグルトと混ぜて食べるのが一番手っ取り早いのですが、水切りしてヨーグルトとホエーに分けると、また楽しみ・活用が倍増するようです!

作り方

- ①キッチンペーパーをザルの上に置く
- ②ザルをボウルの上のせ無糖プレーンヨーグルトを入れる
- ③上にラップをかけ、一晩冷蔵庫に入れてできあがり。

ザルに残ったのが水切りヨーグルト。ボウルにとまったものが、ホエーです。



ホエーの効能

- ・高たんぱくで低脂肪、消化もよい
- ・アミノ酸が豊富
- ・抗炎症作用があり、美肌美白効果
- ・抗酸化作用のあるグルタチオンの増加でアルツハイマーやガンの予防
- ・鎮静作用により対ストレスにも効果あり

ホエーの使い方

- ・パック
コットンに浸してパックし、10~15分後ぬるま湯で洗い流す。いらぬ角質がやさしく剥がれます。週1~2回が目安です。
- ・化粧水
ホエーと精製水を1:2で混ぜて使います。ニキビケアに。日持ちはしませんので、その都度作りましょう
- ・お風呂
そのままホエーを浴槽に入れます。
- ・ホエードリンク
ホエー1:牛乳2で割り、はちみつを混ぜる。好みでしょうが汁を入れても

水切りヨーグルトを使って

水切りしたヨーグルトは濃厚でクリームチーズのような味わい。しかもクリームチーズより低カロリーなのでうれしいかぎりです。

- ・きゅうりのクリーミーサラダ(2人分)
①きゅうり1本を細切りにして塩もみしておく
②①と水切りヨーグルト30gで和え、塩こしょうしてできあがり!
- ・チーズケーキ風トースト(1枚分)
①水切りヨーグルト大さじ6に砂糖大さじ1、レモン汁小さじ1/2をまぜて、食パンに塗り、オーブントースターで焼くだけ!
- ・ヨーグルトアイス
①水切りヨーグルト200gに練乳とジャムを各大さじ2加え、冷凍庫で固まるまで冷やしてできあがり!

水切りヨーグルトで作る濃厚ベイクドチーズケーキ

- 材料:(18cm型)
- ・水切りヨーグルト180g: 砂糖70g: 卵2個
 - ・薄力粉20g: 低脂肪生クリーム200cc
 - ・レモン汁大1~2さじ
 - ・土台
クッキー80g: バター40g
- ①クッキーを砕いて溶かしバターと合わせ紙を敷いた型にしきつめる
 - ②ボウルにヨーグルト→砂糖→卵→薄力粉→生クリーム→レモン汁の順に入れ泡立て器で混ぜる
 - ③①の型に流し込み180℃のオーブンで45分焼く
 - ④焼けたら粗熱をとり型のまま冷蔵庫で冷やす

(180g水切りヨーグルトの目安は400gを一晩水切りした分量です)



3月

ホエーでリコッタチーズを作ってみよう!

高級食材のリコッタチーズが簡単に作れます! 本来はチーズを作るときに出たホエーで作りますがここではヨーグルトのホエーで作るので、ほどよい酸味と甘味があつておいしいです!

材料(ヨーグルト1パックからできたホエーの分量です)
・ホエー: 200~300CC 牛乳: 1ℓ 生クリーム: 100CC
レモン果汁: 大さじ1.5 塩: ひとつまみ

- ①鍋に、レモン果汁以外の材料全てを入れ、中火にかけます。絶えず混ぜながら、沸騰直前まで温めてください(小さな気泡が出るまで)
- ②温まった①にレモン果汁を加えます。
- ③弱火にして、絶えずかき混ぜながら約2分。そして火を止めます
- ④固形ものが浮いてくるので、ボウルを下に重ねたザルにガーゼを敷きそこへお鍋の中のもの全て、丁寧にそとまで注いでください
- ⑤このまま常温で2時間。夏は涼しいところで。→できあがりです! はちみつをかけて食べてもおいしいし、サラダやパスタ、ピザに使ったりフルーツに合わせたり。色々お試しくださいね! ただし、熟成させていないので保存はききません。冷蔵庫で管理し早めに食べてくださいね!



水切りヨーグルトパック

水分がないため流れないので小麦粉を混ぜなくても使えます!

- ①水切りヨーグルトにはちみつを混ぜてそのまま顔に塗って5~15分くらいパックして洗い流す
 - ②ホエーをコットンに浸して、ふき取る(角質がとれます!)
- ※お肌の敏感な方はパッチテストをしてから、ご利用ください。

ほんのちよっとだけ作りたいとき

水切りヨーグルトやホエーが、ほんのちよっとだけ必要なとき。

コーヒードリッパーにコーヒーフィルターをセットし、カップの上においてドリッパーに必要な分量のヨーグルトを入れましょう。上からラップをしてそのまま冷蔵庫に入れておけば数時間で手早く水切りヨーグルト&ホエーが作れます。朝からセットしておけば、夕飯の料理に使い、寝る前のパックもできます!



母の日に、ご自分のために...

4月フチ講座
ピースで作る
カーネーション
日時: 4月19日(土)
PM1:30~
講師: 香月貴美子先生
材料費: 1000円
ブローチにしたり、バッグチャームにしたり、
使い方はあなた次第!



写真はイメージです

0120-378-370

家のことでお困りのときはまず、お電話ください!!

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化に変更~から、器具販売・修理・ホームリメイクなど
お客様のライフスタイルに合わせて、ベストで格安・割安のご提案をさせていただきます!!