

Merry X'mas

いつものお料理をデコレーションや盛りつけ方でクリスマススムードをアップ。

デコレーション クリスマスケーキ

チョコペンで
顔を描いて

チョコバナナに半分に割ったプレッツェルで角をつければトナカイに。

苺を切って間にクリーム（マシュマロでも）を挟んだら苺のサンタに！



マシュマロを重ねるだけのスノーマン。

リースサラダ



ベースはポテトサラダで作り、水菜の針葉樹、ミニトマト、星形に切ったニンジンで飾る。

ツリーピザ

丸いピザを焼いて、ツリーの形にカット。



ココを
カット

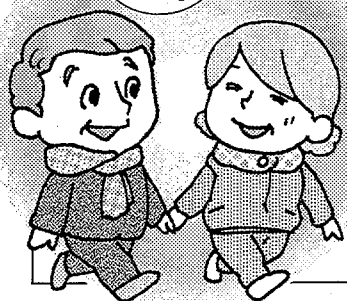
星形のパプリカやクリームチーズの雪、プチトマトでイルミネーション風に。

免疫力

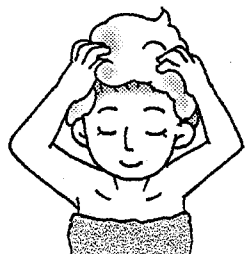
免疫とは細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御体制のこと。風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染した細胞を撃退してくれます。しかし、加齢やストレスで免疫力は低下してしまいます。

免疫力を活性化させる習慣！

- ◆ ストレスをためない
- ◆ 生活リズムを一定に保つ
- ◆ 毎日声を出して笑う
- ◆ ビタミンCを含んだ食品を摂る
- ◆ きのこと類を摂る
- ◆ 乳酸菌を摂る



頭皮ケアで美髪と小顔を手に入れる！

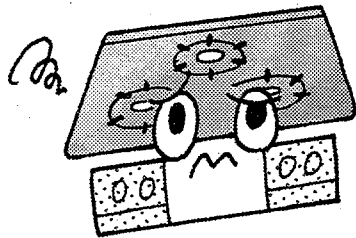


頭皮のケアをすると、これから生えてくる髪の毛の質が変わったり、顔のリフトアップ効果もあります。頭を洗う時、下から上へジグザクさせて洗います。頭頂部は特に血行が滞りがちなので、両手のひらでギュッと挟んで圧をかけるだけでも、頭の血行が良くなりますよ。

LPガスを正しく使って、快適な生活を

ご家族皆さんで一読下さい。
液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。

すぐにご連絡を！ こんなときは器具の点検が必要です！



- 炎**
- ・ 炎が安定しない
 - ・ 炎が黄色い
 - ・ 炎が赤い

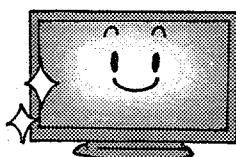
- 操作**
- ・ 使用中に火が消えた
 - ・ 爆発的に着火する
 - ・ 火移りしにくい
 - ・ 点火しにくい、しない

- 器具**
- ・ 異常音をたてて燃える
 - ・ ガスのニオイがする
 - ・ 運転中に排気ガスのニオイがする

このような症状が起こっているときは、LPガス販売店までご連絡ください。

液晶画面の お手入れ方法

テレビやパソコンなどの液晶画面は意外とホコリがたまり易く、高温になるのでホコリが焼きついている可能性があります。乾拭きで取れにくい場合は、ゴシゴシ擦らずにやわらかい布に少量の水を含ませたもので軽くなでるように拭いてみて下さい。それでも取れない汚れは、お湯を使って取りましょう。ぬるま湯を使えば、水と比べて格段に汚れが落ちやすくなりますよ。



ワンちゃんもヒートショックにご用心！ 愛犬と快適に暮らすために

犬は寒さに強いイメージがありますが、犬種や年齢などによって様々です。暖房の効いた暖かい部屋から寒い屋外への急な移動によるヒートショックに要注意。寒い冬でもお散歩は運動不足やストレスの解消などに大切な時間。廊下や玄関などで寒さに体を慣らしてから出かけるようにしましょう。

冬のお手入れポイント

暖房は火を使わず床周辺が温まる床暖房がおすすめ。しかし、あたため過ぎにはご注意ください！

こまめにブラッシングを！

ブラッシングには抜け毛やごみを取るだけでなく、血行が良くなり毛の根元に空気ができて保温効果が高まるなどのメリットがあります。

