

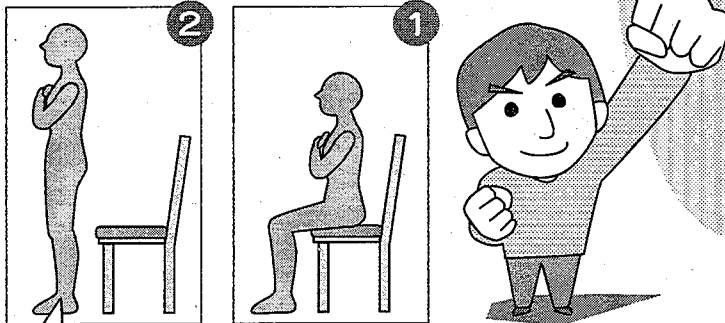
## 大腰筋を鍛える

いつまでも歩ける  
身体を目指す!

大腰筋は立ち姿勢の維持や歩行時に活躍する筋肉で、上半身と下半身をつなぐ重要な筋肉。しかし、筋肉の中でも特に老化しやすいと言われています。

### 大腰筋年齢のチェック方法

滑らない椅子を用意します。腕は胸の前でクロスさせ1と2を繰り返し、10回立ち上がるタイムを測定。立ち上がった時は完全にひざを伸ばしきることで、座った時はお尻を椅子に着地させるようにしましょう。



② ひざを伸ばしきる

大腰筋年齢表	男性	女性	大腰筋年齢
~9秒	~9秒	20~39才	
~10秒	~10秒	40~49才	
~12秒	~12秒	50~59才	
~13秒	~16秒	60~69才	
~17秒	~20秒	70才以上	

実年齢と比べてみよう!

## 横断歩道



車に乗っていると忘れてしまいがちですが、横断歩道では歩行者が最優先です。横断中や横断しようとする人がいるときには車は必ず止まらなければなりません。もし、止まらずに通過してしまうと「横断歩行者等妨害等違反」となり取り締まりの対象に。違反点数は2点、反則金は普通車で9千円です。横断歩道に近付いた時は、必ず歩行者を確認して通行するようにしましょう。

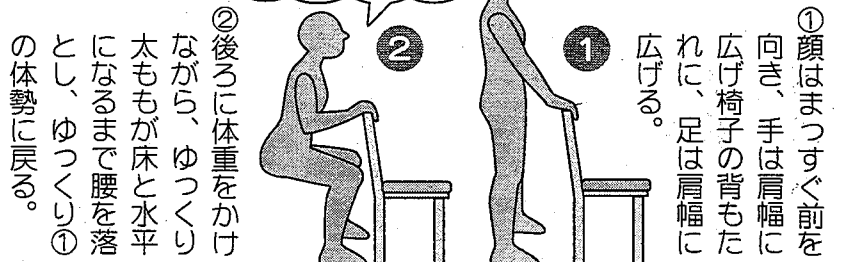
## ひじやひざの黒ずみの原因は何?

原因は刺激です。ナイロンタオルやボディアプランで「ゴシゴシ洗うと、角質層の一部がはがれ落ちてしまい肌を傷めてしまい黒ずみになってしまいます。角質層が落ちると炎症などに発展する恐れがあるので、手で優しく洗うことが一番安心なのだそう。また、ピーリングクリームを使いすぎ、ひじやひざをつく習慣も黒ずみの原因です。なるべく刺激を与えないようにして、しっかりと保湿してあげましょう。

### 大腰筋を鍛えるスクワット

毎日、30回  
を目標に!

膝がつき先より前に  
出ないように注意!



## 野菜を美味しく・長く保存するための冷凍技!!

冷凍すると味や栄養価が落ちる、面倒などのイメージがありますが、実は時短・美味しい・経済的なのです。

### ポイント

新鮮なうちに可能な限り空気を遮断し、フリーザーバックに入れて急速冷凍。

### タマネギ

みじん切りや薄切りにしてフリーザーバックに入れ、平らにならして冷凍。加熱時間が短く済み、甘みが増します。

### 香味野菜

香味野菜は冷凍の方が香りが保てます。ニンニク・ショウガ・ミョウガ・青ネギは凍ったまま刻んだり擦りおろして使えます。刻んでおいても使いやすい。

保存期間：1か月

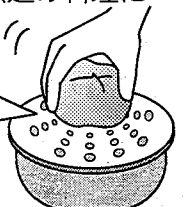
### きのこ類

冷凍することで旨味が増します。石づきを落としてほくしてから冷凍。凍ったまま炒めるときは、油を引かず、まず余分な水分を飛ばしましょう。

### トマト

ヘタを取って細かく角切りにするか、丸ごとラップで茶巾包みにして冷凍。旨味が増すので、いずれもトマトソースなど煮込み料理におすすめ。

丸ごと冷凍した  
トマトを擦りおろせばトマトピューレが簡単に



## LPガスを正しく使って、快適な生活を

ご家族皆様でご一読下さい。液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。

### こんな時は、ガス販売店にご連絡を...

- ガス設備・器具の工事や新規取付け・買い替え・取外しする時。
- 埋設管付近でガス以外の工事をする時。
- 新築・改築・転居などでガスの新規使用または使用中止する時。
- 小型容器(8kg以下)が不要になった時。絶対にゴミに出さないで下さい。お引き取りします。
- ストーブ等季節的器具の取付け・取外しが困難な時。
- ガス器具の掃除などでネジを取り外す必要のある時。
- 旅行・出張・入院などで長期留守にする時。
- 家の増改築などで工事を行う時のご相談。
- 二セ点検調査、悪質な訪問販売の疑いがある時。

※配管・風呂釜・大型給湯器・排気筒等の工事は法律上の資格が必要です。

お気軽にご連絡下さい!



災害に強いLPガス

