

クイズの答えを応募するだけ!

抽選で5名様に 1,000円分の 商品券をプレゼント!

クイズ

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

老化対策には が効果的

- A** 初日の出 **B** 初体験 **C** 初志貫徹

ヒントは中面に!

応募番号 **0809** にご応募の際に必要となります。必ずご記入
いただけますよう、よろしくお願いいたします。

はがきによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 〒484-0081 愛知県犬山市大字犬山字中野2番地
犬山ガス株式会社「クイズ係」

メールによる応募

本文に「郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答え」をご記入の上、以下のアドレスまでお送りください。

応募先 pokapoka@inym-gas.co.jp

※ご応募には別途通信料がかかります。※お使いの機種によってはアクセスいただけない場合がございます。その場合は他の方法にてご応募ください。※本メールアドレスはクイズ応募受信専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

FAXによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 **FAX 0568-62-8708**

応募締切日: 2024年 9月 30日まで

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※応募いただいた個人情報、厳重に管理し、プレゼント発送及び機器のご案内以外の目的では使用いたしません。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!

10月 イベントスケジュール

犬山ガスサービスセンター

犬山ガス株式会社

料理教室 **手作りシュウマイ** stillkitchen 片山先生

あまり手作りにすることがないシュウマイ。でも実はとってもシンプルです♪自分で作ると、家族の美味しい&楽しいが増えますよ!

22 ※日

(時間) 10:30~12:30
(参加費) 1,500円
(定員) 6名
(持ち物) エプロン 手拭き 持ち帰り用容器



フラワーアレンジ講座 **ハロウィン🎃生花アレンジ** リニューアル 藤永先生

かぼちゃ、秋花材を使いながら、リボンと葉っぱを面白くアレンジして作ります。初心者の方にもわかりやすい少人数レッスン。

24 ※日

(時間) 10:00~12:00
(参加費) 4,000円
(定員) 5名
(持ち物) 底広の持ち帰り用袋

予約締切 10/21(月)
材料手配の関係上、ご了承願います。※材料変更の可能性がございます。



パステルアート講座 **White tree2** taya 中村仁音先生

パステルという画材をパウダー状にして描いていきます。型紙もあるので、はじめての方でもクオリティ高い作品に仕上がります。

25 ※金

(時間) 14:00~16:00
(参加費) 3,000円
(定員) 5名
(持ち物) ウエットティッシュ

※15cm角サイズの作品制作となります。



申込方法 ▶ 9月17日(火) 9:00より、お電話にて予約受付開始

申込先 ▶ 犬山ガスサービスセンター 平日:月・火・木・金 9:00~17:00
☎0568-62-8500 定休日:水・土・祝

※お申込みはお電話のみの受付となります。
※駐車場は数に限りがございます。公共交通機関でのご来場をお願いいたします。 ※写真・イラストはイメージです。
※定員に満たない場合、イベントを中止する場合がございますのでご了承ください。

犬山ガス株式会社 犬山ガスサービスセンター

犬山市犬山中野2番地

犬山市天神町1丁目17番地しるひがしマンション1F

TEL.0568-61-0002 TEL.0568-62-8500



<http://www.inym-gas.co.jp/>

レシピと
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

9月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

「初体験」で老化対策

日常に「初体験」を取り入れることが、
本当の老化対策につながります。

本当の老化対策を

年齢を重ねると体の機能が衰えてくるのは、肉体的には仕方のないことです。しかし、精神科医の和田秀樹氏によると、脳の「前頭葉」の機能が衰えると、本当の老化が始まるとのこと。前頭葉の主な役割は「感情」や「意欲」のコントロール。その機能の低下が、感情や意欲の低下につながり、悪循環を生み出すというのです。

前頭葉を活性化させる方法

では、前頭葉を活性化するにはどうすればよいのでしょうか？毎日、本や新聞を読む、仕事を続けている…。実は、それらのルーティン作業では前頭葉は使われていないのだそうです。前頭葉が働くのは「未知の世界」に触れた時。つまり「初体験」によって、前頭葉が活性化するので。

通ったことのない道を通る、行ったことのないお店に行く、聴いたことのない曲を聴くなど、日常的に取り入れられることでOKです。1週間に2つの「初体験」に触れると、1年で100以上の「初体験」をすることになります。

脳は筋肉と同じ

脳は筋肉と同様に、使えば使うほど鍛えられていく器官です。何歳からでも鍛えられるのです。「初体験」を積み重ねることで、前頭葉が刺激され、豊かな感情や意欲が湧いてきます。そうすると、行動を起こしやすくなり、世界が広がり、さらに「初体験」が増える…という好循環を生み出します。「年だから…」と諦めずに、日常生活に「初体験」を取り入れて、いつまでも若々しく健康な心身を保ちませんか？



♪ さっぱり梅ダレで♪ 豆腐おなかステーキ

材料(2人分)

| | |
|---------------|-----------------|
| もめん豆腐……………1丁 | 【梅ダレ】 |
| かつおぶし……………10g | 梅干し……………20g |
| 塩……………少々 | めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1 |
| こしょう……………少々 | ごま油……………小さじ1/2 |
| ごま油……………大さじ2 | 水……………大さじ1 |

作り方

- 豆腐を2cm幅程度に切り、それぞれをペーパータオルに包んで約5分おき、水切りします。
- 梅干しの実を包丁で叩いてペースト状にし、【梅ダレ】の材料と混ぜておきます。
- 豆腐に塩こしょうをして、かつおぶしをまぶします。
- フライパンにごま油を入れて熱し、豆腐を焼きます。焼き色がついたら裏返し、さらに2分ほど焼きます。
- お皿に移して、梅ダレをかければ完成!

頭の体操

次のなぞなぞを解いてください。

- 問1 しゃぶしゃぶ、寿司、焼肉。
名探偵が一番好きなのはどれ？
- 問2 □に入る文字は何でしょう？
小 □ 大
- 問3 パパとママは2回ずつ会えるのに、
父と母は1回も会えません。
これって何のこと？

問1：寿司(難入り=推理が好きだから) 1問
問2：高(学校の頭文字表す。小=小学校、
中=中学校、高=高等学校、大=大学) 2問
問3：唇(発音したときに唇がくっつく回数) 3問

号

ワンコインサービスがリニューアル!

まごの手サービス

サービス内容

15分以内で完了する作業

※1日1作業
※同一のお客様からのご依頼は月2回まで

利用料金

500円~

(税込)
※上記利用料金は1名で1作業
※2名以上の作業内容は要相談

→対象→ **犬山市内のお客様** ※戸建て、分譲マンションのお客様限定

お受けできない作業 ●お客様のお身体に直接触れる作業 ●車両等を使用した送迎、運搬 ●金銭、通帳、カード、貴金属を扱う作業 ●個人情報に関わる取り扱い ●ペットの散歩、お世話等 ●技術や資格等を要する作業(電気工事、上下水道工事等) ●資源ごみ出し ●害虫駆除等

注意事項 ●作業の状況によって別途費用が発生する場合がございます。●作業当日の延長及び追加サービスは、お受けできません。●作業内容が複数の場合はお受けできません。●お支払いは、当日その場で現金支払のみとなります。●作業に掛かる材料費はお客様負担となります。●作業中に起きた故障、トラブルにつきましては原則補償いたしません。●作業完了後に起きた故障、トラブルにつきましては一切補償いたしません。

お気軽にお問い合わせください

犬山ガス株式会社 ☎ **0568-61-0002**
平日：月～金 営業時間：9時～16時30分