

ほとめーる

久留米ガス

ほとめーるに関するお問い合わせ

tel.0942-36-2602
〒830-0003 久留米市東櫛原町1089
月曜～金曜 8:50～17:35

久留米ガス

裏面には料理教室やカルチャー教室の情報が盛りだくさん！

2022 vol.33

これだけは譲れない！私の特技

皆さんからいただいたメッセージを読ませていただいて、思わず出た言葉が「すごーい！」でした。人には、いろんな特技があるものなんですね。

冷蔵庫の余った食材

私 は冷蔵庫の余った食材で何種類もの料理を作れます。足りない食材で代替えてもそれなりの料理になります。余った食材を見るとパッとメニューが閃きます！

(53才・会社員)

これぞ！予知能力

主 人は出かける際「行ってきます」と行って出て行きますが、忘れ物をした事に気が付き戻って来る時があります。送り出して、主人が戻って来る時は100%分かります。自分でも不思議です。

(33才・主婦)

正確な体内時計

友 人や知人とお酒を飲んで過ごしていると、必ず途中で大きなあくびが出ます。その際、時計を見ると決まって21時です。今や、私があくびしたら21時とみんな知ってます。因みに、あくびちゃんと呼ばれてます。

(37才・主婦)

ドルフィンキック

後 期高齢者と呼ばれようとしている現在、スイミングに週3回のペースで通ってます。得意とする泳ぎは、バタフライです。島で育ち、母と一緒に海産物を収穫していました。この時の「潜り」が生涯の特技になるうとは、天国の母も知る由は無いでしょう。

(74才・主婦)



次号掲載 今だから言える私だけの秘密

応募方法

下記の必要事項を記入のうえ、郵送にてご応募ください。

- ①募集テーマ ②郵便番号、住所 ③氏名、年齢、職業
④電話番号 ⑤その他ご感想など

宛先

〒830-0003 久留米市東櫛原町1089
久留米ガス株式会社
「ほとめーるプレゼント係」

期限

2022年6月15日(水)必着

＜個人情報の取り扱いについて＞
ご記入いただいた個人情報は商品の発送及びご連絡先以外には一切使用致しません。当社が責任を持って安全に管理し、法令に基づき開示を請求された場合など正当な理由がある場合を除き、お客様の個人情報を第三者に譲渡・提供することはありません。【ご注意】抽選や当選に関するお問い合わせはお受付致しません。弊社にご郵送いただいた書類等はご返送いたしません。当選商品の交換、換金、返品には応じかねますので、予めご了承ください。当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で10名様に QUOカード

500円分プレゼント！

さらに、次回掲載された方には
プラス500円分プレゼント！

※住所・名前は掲載致しません。

ご家庭でも美味しく出来ちゃう おすすめレシピ

— 夏場向け 涼風冷やしぶっかけうどん —

材料 1人分

- ・うどん
- ・ネギ
- ・ごぼう天
- ・大根おろし
- ・卵黄

【つゆ】

- ・麵つゆ 40cc
- ・味ポン 10cc
- ・レモン汁 10cc

作り方

- ①うどんを茹でて、よく水を切り器に移す。
- ②ごぼう天、ネギ、大根おろし、卵黄をうどんの上に盛り付ける。
- ③特製めんつゆをうどんにかけて、よくかき混ぜたら出来上がり。

サクラみそのごぼう天は、うどん屋さんで出てくるごぼう天を、そのまま天ぷらにしたかのような味と見た目を実現した製品です。このごぼう天をうどんの上にのせれば、自宅でも簡単にうどん屋さんのごぼう天うどんが楽しめます。うどんに入れてすぐ食べてもサクサクとした食感で美味しいですが、うどんに入れた後、少しスープにごぼう天が馴染むまで我慢すると、より一層美味しく頂けます。うどんの他にも、つけ麺のトッピングとして某ラーメン屋さんに採用されて大変人気の高い製品です。スーパーでも見かけたら一度その味をお試しあれ。



時短・簡単・絶品レシピです♪

レシピ提供 サクラみそ食品株式会社 緒方 健一さん

冷やしぶっかけうどん等、冷製食品に最適なごぼう天てんぷらです。お湯に浸し待つ必要がなく、そのままサクサクお召し上がり頂けます。またサラダのトッピングにもおすすめです。

【住】福岡県久留米市梅溝町高海1638番地の4(久留米西田工業団地内) tel.0942-35-3818(代)



季節の変わり目、特に4～6月に急増する

「自律神経失調症の改善法」

自律神経失調症で悩む方は年々増え、現在は4～5人に1人ともいわれています。「自律神経」とは自分で制御(コントロール)出来ない神経を指します。心臓を動かす・消化吸収・呼吸や免疫機能などは自律神経によって自動で(無意識下で)行われています。そんな自律神経には「交感神経」と「副交感神経」と車のアクセルとブレーキのようには2つのはたらきがあります。基本は状況に応じて適切にアクセルとブレーキが切り替わるのですが、ストレスや気圧変化や温度差、季節の変わり目などが原因で切り替わるタイミングや切り替わる機能に異常が起こると「自律神経失調症」となり多くの不調が出てきてしまいます。下記のような症状があれば、病院を受診されることをおすすめしますが「検査しても異常はありませんでした」と言われるのに「明らかに不調がある」「体調が悪い」のが自律神経失調症の症状です。

※重大な病気が隠れていることもありますので、ご自身で判断せず必ず病院で検査を受けられてください。

自律神経失調症の主な症状

- 頭痛 ●めまい
- 便秘 ●下痢
- 身体の痛み
- シビレ ●味覚異常
- 吐き気 ●耳鳴り
- 記憶力や注意力の低下
- 多汗症 ●冷え
- イライラ ●倦怠感
- 乾燥 ●不眠 ●生理不順
- ED ●悲しくないのに涙が出る



など、人によって症状が多岐にわたります。

自律神経失調症の改善法

1.病院・鍼灸院を受診する

頭痛や不眠など症状に合わせた科を受診後、検査をし自律神経失調症と診断されると薬やビタミン剤・ホルモン剤や漢方薬などを処方されたり、カウンセリングもしくは鍼灸治療で改善を図っていきます。



2.ご自身で

ヨガなどの呼吸のようにゆっくり深く呼吸する時間を休憩中や寝る前に数分間取り入れたり、毎日同じ時間に寝るようにしたうえで魚や野菜、柑橘類・発酵食品などを中心とした栄養素をしっかりと摂って過ごしてください。出来るならば音楽や軽い運動、趣味などで気を紛らわしたり、ストレス発散するのもおすすめです。

1日や2日で効果が出るものではありませんが3週間続けて頂くとだいぶ違ってきます。

久留米市市民活動サポートセンター みんなる pickup！ オンラインに取り組む活動団体 Vol.04



- YNFでは動画制作にも取り組んでいます。
- ・被災したらやるべきこと・浸水被害後の床下対応について
- ・浸水被害後の壁のチェックと対応方法・災害ゴミの出し方 etc.



災害支援の復興活動は、発災時のみが目目されますが、実はどの災害でも生活再建に至るまでにはかなりの時間がかかります。YNFでは生活再建を見据えて、短期で終わる支援活動ではなく、地域に根ざした、中長期の支援活動を行っています。

特定非営利活動法人 YNF 「ワイエヌエフ」

設立 2017年7月8日
(NPO法人設立登記日 2018年7月17日)
e-mail info@saigaiynf.org

YNF公式サイト



YNF動画ページ



特定非営利活動法人 YNF

オススメ！くるめのグルメ



さくら定食 ¥1,630 [大昌園]カルビ・黒毛和牛赤身・ホルモン・ライス[白米(おかわり自由) or 雑穀米]・わかめスープ・サラダ・お漬物・本日のデザート or コーヒー

創業53年目を迎える老舗焼肉店。平日のランチタイムは、お手頃価格で上質な焼肉・韓国料理が味わえます。店主お薦め「さくら定食」は、大昌園で人気のお肉を楽しめる贅沢な定食となっております！単品でのご注文はもちろん、「牛たんカレー」「ローストビーフ重」といったランチタイム限定の定食メニューも充実していますので、是非、大昌園こだわりの焼肉やお食事、季節限定料理、デザートをご堪能下さい。テイクアウト商品も多数揃えています。詳しくは、スタッフにお声掛け下さい。

焼肉の大昌園 本店

tel.0942-34-8764
福岡県久留米市六ツ門町14-13

【営業時間】ランチ 11:30～14:30(L.O 14:00)
ディナー 17:00～22:00(L.O 21:30)
【休】木曜日

