



かわらばん くまさん

11月の営業日
○の日はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

11月は、アトム電器恒例の年末大感謝祭開催です！
ご購入記念品も準備させていただいております。是非、この機会にご検討ください！
2011年の地デジ化で買い替えていただいた液晶テレビ、そろそろ4Kテレビにされませんか？
インターネットに繋がれば、映画や音楽、ドラマなど楽しい世界が広がりますよ！年末、年始は大型テレビで楽しみましょう！！



今年の冬はラニーニャ現象などの影響で、冬型の気圧配置が強く、寒さが厳しく、雪が多くなる予報がでております。
最近、平年よりも気温が上がったり、あるいは下がったり、雨量が異常に増えたり減ったりといった影響が観測されていますよね。
寒さに備えて、暖房機もお早目にご検討ください。昨年品薄だったからなのか、今年は、早くから、こたつやファンヒーター、電気ストーブのご注文をいただいております。地震や水害などによる停電に備えて、防災用に石油ストーブのご注文もいただいております。

晴れの日が続いているときは、元気だったのに、雨が降ったり、気温の不安定な季節の変わり目で、だるいな~とっておりましたら、「あめだるさん」という言葉を聞きました。
つまり、気圧の変化で自律神経が乱れて、頭痛やめまい、古傷が痛んだり、生あくびが出たり、耳鳴りがしたりという症状がでるそうです。心当たりのある方も多いのでは？夏の疲れも出て、なーんかしんどいなという感じ。マスク疲れも。。
ウェザーニュースのホームページにこんな症状を解消する体操がありましたので、やってみませんか？

雨によるダルさを解消!? 「雨ダルさん体操」のやり方

★用意するもの：フェイスタオル1本

1

タオルを首にかけ、両はしを手でもつ

2

首の後ろ側の中央にタオルが当て、ななめ上方向に両手でゆっくり引っ張る

3

視線もななめ上にして、首がアーチ状になるのを意識する

4

そのまま全身の力を抜いて、10秒間ゆっくり呼吸する

5

うなずくように、あごを上下に10回動かす

6

1~5を10回繰り返す
※1日3セットが目安です。

WN ウェザーニュース

このように説明がありました。

この「雨ダルさんタオル体操」は、特に首周りの効果が高いのです。ポイントは、タオルを引っ張るとき、斜め上45°の方向に力が加わるようにすることです。力を入れすぎたり急激に動かすとよくないで、心地よさを感じる程度に行います。呼吸はゆっくり深めを意識しましょう
「雨ダルさんタオル体操」は、日課として行うのもよいでしょう。

雨ダルさんは、血行が悪い部位が多くなりがちです。パソコンを使った仕事やスマートフォンの使用時間の増加によって、同じ姿勢をとり続けるシーンが増えている影響もあります。ふだんから、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチや、ウォーキングなどの軽い運動を取り入れるようにしましょう。

寒い季節になります。しっかり動いて健康に過ごしましょう。

=防災のおはなし=その5



今回は、いざという時のご飯のお話をしましょう。
乾パンや水を入れると食べられるアルファ米、缶入りパンなど備蓄していますか？私は長期保存の水などを最近、買い足しました。
最初は、缶詰とアルファ米でもいいけど、きっとあったかいご飯食べたいですよね。そこで、簡単にご飯を炊く方法を1つ覚えておきましょう。
空き缶を使ったり、牛乳パックを使ったり、方法は色々ありますが、今回は、ビニール袋で炊く方法です。
そのためには、カセットコンロやガスボンベ、お鍋に水、計量カップ、トングが菜箸、ビニール袋くらいはありますが、このくらいは、備えておきたいものです。もちろんお米やおはし、スプーンなども。
大事なものは、ビニール袋、耐熱温度の高い袋を準備してくださいね。
我が家は、アイラップを常備しています。高密度ポリエチレン製品。耐熱温度が120℃なので、食材を入れて、電子レンジや、湯煎も大丈夫なので。お米を炊く時は、無洗米150g(1合)に水200ccを入れて、袋内の空気を抜きながらねじって、できるだけ高い位置でしっかり結び、20~30分浸水させます。ごはんが炊き上がってくると膨れるので、できるだけ袋内のスペースを空けておくのがポイント！鍋の中に耐熱皿を入れ(直接鍋に触れると溶ける可能性がある)、お湯を沸かし、ポリ袋全体がつかないように入れて約20分加熱する。その際、火が通りやすいようにフタをしても！火を止め、鍋に入れたまま約10分蒸らす。やけどしないようにトングなどを使って鍋から取り出す。この時、野菜を別のアイラップに入れて、一緒に茹でたり、レトルトカレーと一緒に温めてもとてもいいですね。鍋が汚れず、洗い物が減ります。ご飯も袋のまま器に入れて食べると皿が汚れません。

『観天望気』(かんてんぼうぎ)という言葉をご存じですか？

昔ながらの天気予報です。「夕焼けの次の日は晴れ」、「ツバメが低く飛ぶと雨」、「飛行機雲がすぐ消えると晴れ、残ると雨」、「遠くの音がよく聞こえる時は雨が降る」なんて言いますよね。
西の空に出る夕焼けが見えるということは西の空に雲がないので、次の日までは雨雲がやってこないといえます。それぞれに理由があるのですが、昔の人は、観察して、経験からこのように言い伝えていったのです。
11月は、特に、夕焼け雲が綺麗ですよ。雲が黄色かだいだい色に輝いている時は、翌日晴れ、異様に赤く染まって黒々として水っぽい雲を伴っている時は雨といえるようです。
そして、11月3日は、日本で晴れの『特異日』とされ、晴れる確率が高いのです。今年の11月3日はどうでしょうね？



アトム
舞鶴北田辺店

オオイシ電化
ISHI
京都府舞鶴市北田辺64
TEL.75-0963 FAX.76-6675