

お客さま

新年、明けましておめでとうございます。昨年は岡山ガスをご愛顧いただきありがとうございました。
2022年も皆さまの「心地よい暮らし」を支えて参りますので、どうぞよろしくお願いたします。

さて、今号からはメールマガジンを**プチリニューアル!**暮らしを豊かに彩る、お役立ち情報やトレンドネタを発信していきます。

記事の最後には、OGポイントがゲットできる**「ガラポンくじ」**もあります。ぜひ最後までお楽しみください!

INDEX

▼特集(1月号前編)

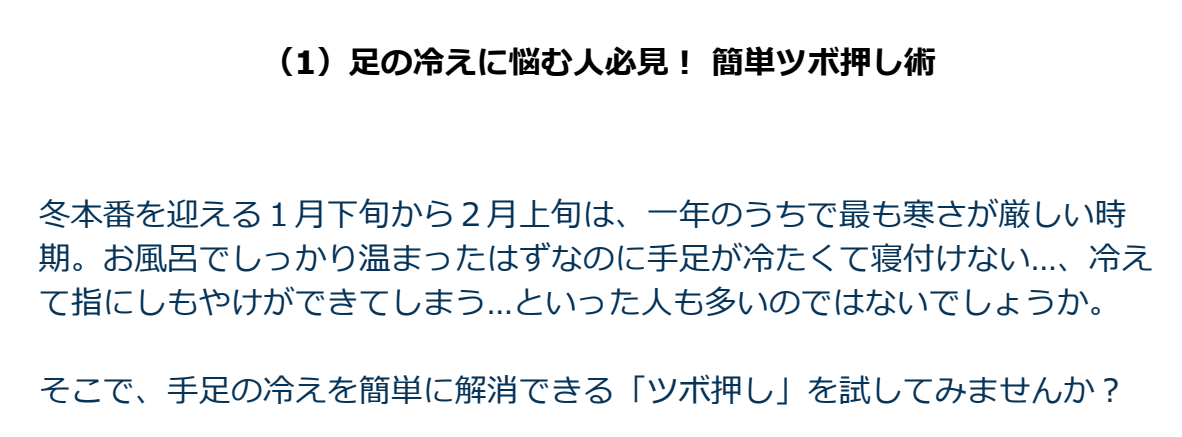
(1) 足の冷えに悩む人必見! 簡単ツボ押し術

▼お知らせ

(2) お湯が出なくなる前に、凍結予防!
(3) 暮らしを守る、安心バック!

▼お楽しみ

(4) 「ガラポンくじ」もれなくOGポイント!



(1) 足の冷えに悩む人必見! 簡単ツボ押し術

冬本番を迎える1月下旬から2月上旬は、一年のうちで最も寒さが厳しい時期。お風呂でしっかり温まったはずなのに手足が冷たくて寝付けられない...、冷えて指にしもやけができてしまう...といった人も多いのではないのでしょうか。

そこで、手足の冷えを簡単に解消できる「ツボ押し」を試してみませんか?

前編・後編の2回にわたってお伝えしますので、ぜひ写真を見ながら一緒にやってみてくださいね。

■足の冷え対策には、ツボ「太谿(太溪)」「たいけい」がおすすめ!

前編では、足の冷えを解消するツボ「太谿(たいけい)」をご紹介します。内くるぶしとアキレス腱の間にあるツボで、血行や新陳代謝を促し、冷え改善やアンチエイジングに作用するといわれています



<ツボの探し方>

1. 椅子や床に座って、内くるぶしに足とは反対の手の親指を当てる。
2. 親指をかかどに向かってずらしながら、内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみを探す。脈を打っているところが「太谿」。



<ツボの押し方>

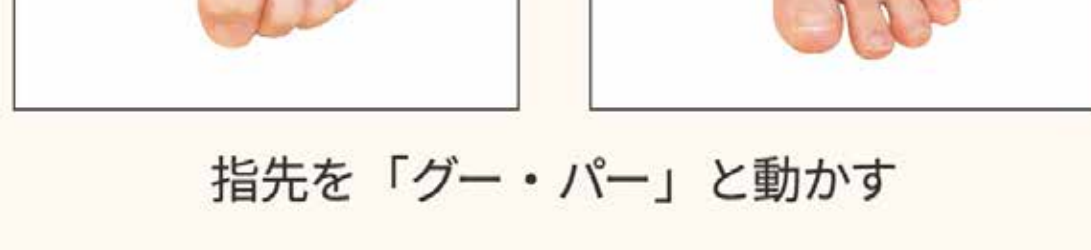
1. 親指の腹を使って垂直に30秒~1分間押しもむ。程よい痛みを感じるくらいの強さが目安。
2. 反対の足も同じように刺激する。



ツボ押し後、就寝前に「太谿」の位置に使い捨てカイロを貼るのもおすすめです。お灸と同じように持続的にツボが温められ、血行促進の効果が長続きます。朝までポカポカが続いてぐっすり眠れるでしょう。

■ツボ押しにプラス! 冷え解消テクニック

毎日のツボ押しにプラスして、足の指を開いたり閉じたりする「グー・パー」の動きを10回程度行いましょう。これを1セットとしてすきま時間に行えば、指先まで血流が促進されて温まりやすくなりますよ。靴を履いたままでできるので、外出先で足がかじかんだ時にもおすすめです。



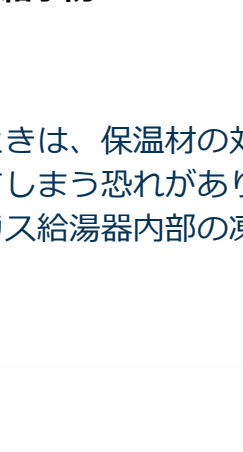
指先を「グー・パー」と動かす

足の冷えを改善したい人は、今日ご紹介したツボ「太谿」の刺激や、「グー・パー」運動を寝る前のルーティンに取り入れてみてください。特に「太谿」は、足の冷え以外にお腹の冷え解消も期待できるので、生理痛や便秘に悩まされている方にもおすすめですよ。

次回【後編】では、手の冷え対策におすすめのツボをご紹介します。

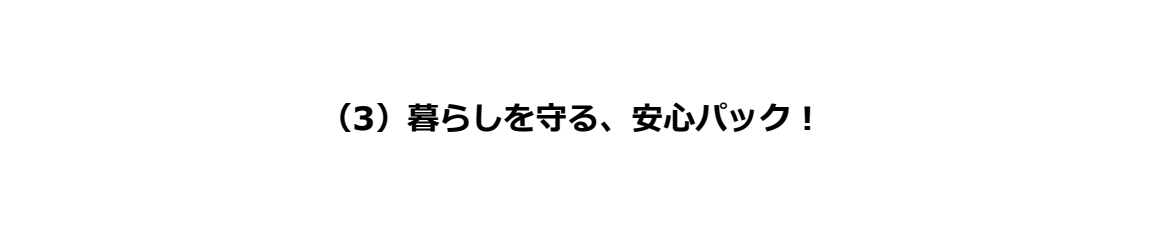
<取材協力>

鍼灸メデイカルうちだ 院長 内田 輝和先生
岡山市北区本町5-20 高島屋東館3F
086-232-6110



(2) お湯が出なくなる前に、凍結予防!

冬場の低温注意報発令時や特に冷え込みの厳しいときは、保温材の対策を行っても、給水・給湯配管やガス給湯器内部が凍結してしまう恐れがあります。その際に処置をすることで、給水・給湯配管およびガス給湯器内部の凍結を予防できます。



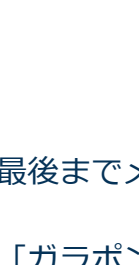

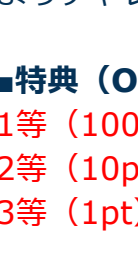

<HP一部抜粋>・・・給湯栓を開いて、少量の水[1分間に約400cc(太さ約4mm)]を流したままにしてください。・・・

→凍結予防はこちら

(3) 暮らしを守る、安心バック!

快適な都市ガスライフをお送りいただけますように、暮らしを守るプランをおすすめしています。

2022年1月より月々のお支払いを改訂いたしました

都市ガス警報器	
1台2役	1台3役
ガスもれ警報 ○ 不完全燃焼警報	ガスもれ警報 ○ 不完全燃焼警報 ○ 火災警報
 警報装置 MC-325 天吊型 1P-764P	 警報装置 MC-325S 天吊型 1P-765P
160円/月	180円/月
 警報装置 XW-125S 天吊型 1P-225S	 警報装置 XW-125S 天吊型 1P-225S
297円/月	352円/月
<small>※旧リース料金で都市ガス警報器をご利用中のお客さまも、2022年1月より低価格の安心パック料金に改訂されています。(例に手続は必要ございません)</small>	

(4) 「ガラポンくじ」もれなくOGポイント!

最後までメルマガをお読みいただき、ありがとうございます。

「ガラポンくじ」を、期間内に**「1回」**チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

■特典(OGポイント)

1等(100pt): 5名さま
2等(10pt): 20名さま
3等(1pt): 1等・2等以外の参加者全員

■開催期間

2022年1月5日(水)~1月14日(金)

■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。
ガラポンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。



→チャレンジする

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいたも答えできませんのでご了承ください。
※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。
※配信停止は**こちら**から。
(配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。)

発信元 岡山ガス株式会社営業企画グループ
岡山市中区桜橋2-1-1
086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから
岡山ガスHP(お問い合わせ)