

お客さま

いつも岡山ガスを愛顧いただきありがとうございます。

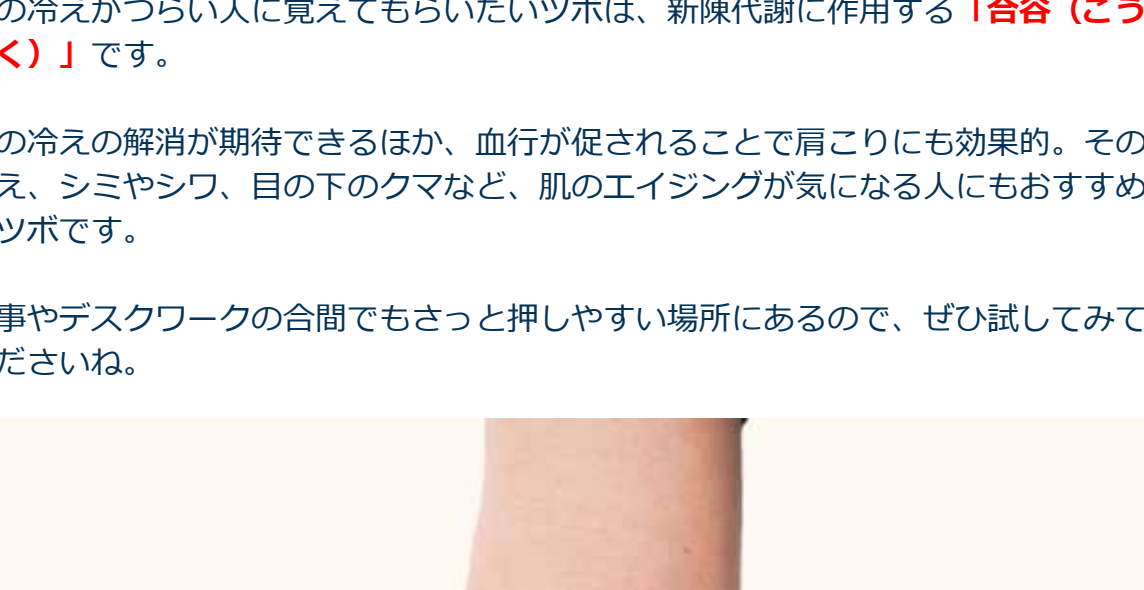
冬本番を迎え、寒さが厳しくなってきました。外に出るのがつらい...という方も多いのではないのでしょうか。体調管理に注意しながら、温かくお過ごしください。

さて、今回のメールマガジンでは、「**簡単ツボ押し**」の後編をお届けします！手の冷えに効果的なツボをご紹介しますので、ぜひチェックしてみてください。

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月号後編）
- (1)外出中にもおすすめ！手の簡単ツボ押し
- ▼お知らせ
- (2)おうちde居酒屋
- (3)あったかガスファンヒーター
- ▼お楽しみ
- (4)ガラポンくじ



(1)外出中にもおすすめ！手の簡単ツボ押し

1月20日は暦の上では「大寒」。厳しい冬の寒さのほか、手足の冷えに悩まされている人も多くみられます。病院に通うほどのことでもないし...と思いがちかもしれませんが、昔から「**冷えは万病のもと**」ともいわれます。

身体が冷えてしまうと、免疫力が低下して体調を崩しやすくなるため、日頃から体を温めるように心がけたいもの。

そこで今回は、**手の冷え解消に効果的なツボ**をご紹介します。

■手の冷え防止には、ツボ「合谷（ごうこく）」を刺激！

手の冷えが辛い人に覚えてもらいたいツボは、新陳代謝に作用する「**合谷（ごうこく）**」です。

手の冷えの解消が期待できるほか、血行が促されることで肩こりにも効果的。そのうえ、シミやしわ、目の下のクマなど、肌のエイジングが気になる人にもおすすめのツボです。

家事やデスクワークの合間でもさっと押しやすい場所にあるので、ぜひ試してみてください。



ごうこく
合谷

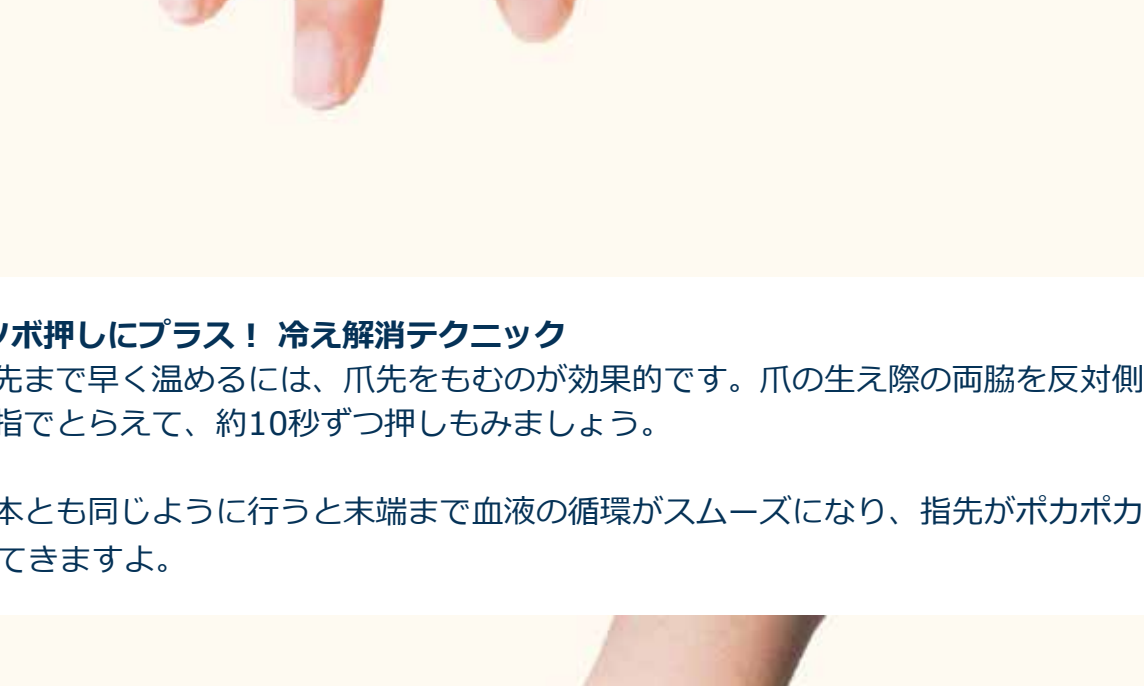
<ツボの探し方>

1. 手の甲側の親指と人さし指の間に、反対側の親指を差し込み、自然に止まる所を探す。
2. 1から人さし指側の骨を押しした時にほどよい痛みを感じるところが「合谷」。



<ツボの押し方>

1. 手の甲を上にした状態で、反対の手の親指でツボをとらえる。手のひら側に人さし指を当ててはさむ。
2. 親指で円を描きながら約30秒～1分間押す。
3. 反対の手も同じように行う。



円を描きながら
押しもむ

■ツボ押しにプラス！冷え解消テクニック

指先まで早く温めるには、爪先をもむのが効果的です。爪の生え際の両脇を反対側の指でとらえて、約10秒ずつ押しもみましょう。

5本とも同じように行うと末端まで血液の循環がスムーズになり、指先がポカポカしてきますよ。



爪先を
押しもむ

そのほか手首に使い捨てカイロを当てたり、ハンドウォーマーを着用したりすると、手指のぬくもりをキープできます。

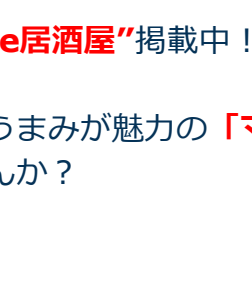
外出先で手がかじかんで字が書けない...といった時にぜひお試しください。

手の冷えは、脳の疲れや免疫力低下にもつながるといわれています。

今日ご紹介したツボ「合谷」は、電車やバスに乗っている時や、デスクワークの合間にも簡単に押せるので、ちょっとしたすき間時間を見つけたらぜひ実践してください。

<取材協力>

鍼メディカルうちだ 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)おうちde居酒屋

タウン情報誌おかやま「2022年1月号」“**おうちde居酒屋**”掲載中！

アサビールから新発売されたコクとキレのあるうまみが魅力の「**マルエフ**」に合う地産地消の料理を、おうちで作ってみませんか？



磯風味 牡蠣の春巻き

ビールのついでにはぜひ磯風の春巻きを！磯の牡蠣を使って揚げ焼きにして、風味豊かなおつまみ。マルエフとともに味わえば、揚げながらあつちまじり楽しめます。

<ul style="list-style-type: none"> 材料(3人分) 牡蠣...300g 小麦粉...100g 片栗粉...100g 春巻きの皮...8枚 卵...1個 醤油...大さじ1 片栗粉...大さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> ※春巻きの皮は1枚1枚に1回折ります。 ※卵はよく混ぜて小麦粉と片栗粉を混ぜたものに混ぜます。 ※片栗粉は小麦粉より多めに混ぜます。 ※揚げ油は170℃で揚げます。 ※揚げ時間は1分程度です。
---	--



黄ニラとレンコンのスライスなつくね

豚肉でついでに仕上げたつくねと磯のスパイスがタタキ、キレのあるうまみとさっぱりとしたおつまみ。マルエフにふくむ旨味と、磯風の風味が楽しめます。

<ul style="list-style-type: none"> 材料(3人分) 豚ひき肉...300g 卵...1個 小麦粉...100g 片栗粉...100g 醤油...大さじ1 片栗粉...大さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> ※小麦粉はよく混ぜて小麦粉と片栗粉を混ぜたものに混ぜます。 ※片栗粉は小麦粉より多めに混ぜます。 ※揚げ油は170℃で揚げます。 ※揚げ時間は1分程度です。
---	---

■おうちde居酒屋の料理教室 in ショールームアスパラガス

岡山ガスショールームアスパラガス講師の人見典恵さんと実際に作ってみませんか？



2月0neday Lesson

開催日時 2月11日(金・祝)10時～13時
 定員 12名さま
 参加費 3,000円(税込)
 締切日 1月28日(金)
 当選発表 2月4日(金)

※応募多数の場合は抽選
 ※応募のご連絡は当選者のみ、郵送にてご連絡いたします。
 ※当日お酒の提供はございません。
 ※お子さま運賃は別途ご確認ください。

※状況により延期または中止になる場合がございます。ご了承ください。

→料理教室のご応募

(3)あったかガスファンヒーター

燃料補給の手間がなく、スイッチONから5秒でポカポカのガスファンヒーターで、**あったか健康生活**してみませんか？



FH-4 どんなインテリアにも馴染む
シンプルなデザイン
Standard Type【ノーリツ】
▶GFH-4006S
高さ435 × 幅455 × 奥行158(脚部179)mm
ガス消費量/4.07kW(3,500kcal/h)
消費電力/15W

オープン価格
 販売価格 **17,000円**
 価格

専用ガスコードをプレゼント！
 (1m・1.5m・2m・3m・4m・5m)

岡山ガスWebショップで申し込むと、さらに**1,000円割引**となります。

→岡山ガスWebショップ

■暖房機下取りキャンペーン開催中！！(2022/03/31まで)

販売価格30,000円以上のガスファンヒーター1台ご購入につき、灯油・電気・ガスの暖房器具1台限り**3,000円(税込)**で下取り！

ぜひ、お気軽にご相談ください。

→岡山ガスWebショップ

(4)ガラポンくじ

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19日(水)～1月28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。ご返信いただいてもお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のない場合は、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。)

発行元 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)