

# ニイヤだより



**営業時間**  
8:30~17:00  
**定休日**  
土・日・祝祭日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

毎日「暑い」と感じない日がないくらい暑いですが、徐々に暑さがやわらいでくる頃ですが、ここまで暑いと自分で思っている以上に体はかなり疲れていると思います。しっかり水分をとって、ゆっくり休みましょう。

## ゆっくり休息、質の良い睡眠を

### 睡眠不足を解消するには

- ①睡眠時間を増やす。睡眠時間は年齢などによって個人差はありますが6~8時間です。
- ②睡眠の質をよくする。睡眠時間が短くても、睡眠の質がよくしっかり疲れがとれていれば健康へのリスクは低くなります。

### 睡眠の質をよくするための過ごし方

人間の体内時計は自然と夜眠くなり、朝に目覚めるようになっているので、このリズムを崩さないように毎日規則正しい生活をしましょう。

- ①寝る時間が遅くなくても起きる時間は一定に。起きる時間を一定にすると体内時計のリズムが整いやすくなります。
- ②朝起きたら、数分間だけでもカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにしましょう。太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ覚醒・睡眠リズムが整い、夜ちゃんと眠くなります。
- ③1日3食規則正しい食事をしましょう。朝食を抜くと体内時計がずれ込み夜の寝つきが悪くなります。
- ④カフェインの取りすぎは、睡眠の質を悪くします。カフェインは1日400mgまで。夕方以降は摂取しないようにしましょう。
- ⑤適度な運動をする。ウォーキングやジョギングなど(何とか会話できるくらい)の運動による疲労感は睡眠の質をよくします。週に数回行うようにしましょう。逆に激しすぎる運動や寝る直前の運動は眠りを妨げるので気をつけましょう。
- ⑥夜遅くに食べない。寝る前に食べると睡眠中も胃腸が活発に働き睡眠の質を悪くします。食事は寝る2~3時間前までにしましょう。
- ⑦寝酒・タバコは控える。寝酒は一時的に寝つきをよくしますが、夜中に目を覚ましやすくなり、睡眠時間が短くなりがちです。タバコのニコチンには覚醒作用があるため、寝る前の喫煙は避けましょう。
- ⑧お風呂に浸かり体を温める。寝る1~2時間前くらいに40℃程度のお風呂に浸かると、あがってから体温がスムーズに下がり寝つきやすく、睡眠の質もよくなります。寝る直前や42℃以上のお風呂は体温が上がりすぎて眠れなくなる場合があるので気をつけましょう。
- ⑨寝る1時間前からゆっくり過ごしましょう。活動モードから休息モードに体が切り替わり眠りやすくなります。
- ⑩寝る1時間前からスマホは控える。スマホのブルーライトを浴びると睡眠ホルモンの分泌が抑制され、脳の覚醒度が高まります。どうしても見たい場合は、光量を抑えたり、黒を多めに使ったダークモードに変更しましょう。
- ⑪眠れないときは一旦寝床を出る。暗めの静かな場所でリラックスして過ごし、眠気が訪れたら寝床に戻りましょう。無理に寝ようとしていたり、寝付けないことに悩んだりすると余計に眠れなくなってしまいます。

### 睡眠の質を高める寝室の環境

- ①外からの音が入りにくい部屋を寝室にしたり、ドアを閉めたり、遮音カーテンなどを利用し音を遮断しましょう。
- ②部屋はできるだけ暗くしましょう。外からの光は遮光カーテンで遮断。目の悪い方はカーテンを少し開けておきましょう。
- ③季節に合わせてエアコン・加湿器などを利用しましょう。温度(夏)25~28℃ (冬)15~18℃ 湿度40~60%
- ④寝巻きは柔らかい素材で体を閉めつけないもの。体温や汗を拡散できるよう給水・速乾性・通気性が高いものを。
- ⑤布団は、適度に保温性と吸湿性、放湿性がある寝返りしやすい軽いもの。枕も自分に合った高さのものを。

## 住まいのお悩みご相談ください

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱  
キッチン・トイレ・浴室・水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

### ニイヤガス料金 (2024.8現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0~10.0㎡	¥605(¥550)
10.1~20.0㎡	¥594(¥540)
20.1㎡~	¥583(¥530)

※()カッコ内は税抜価格です。



中国の揚げ菓子(ドーナツ)

かいこうしょう

## 開口笑



### 材料(10個分)

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
ラード	大きじ1 (サラダ油でも可)
さとう	60g
卵白	1/2個分 (水でも可)
白ごま	適量(40g)
揚げ油	適量

揚げたときに生地が割れ、口を開いて笑っているように見えることから開口笑と名付けられました。台湾では縁起の良いお菓子とされています。

### 作り方

- ①薄力粉にベーキングパウダーを混ぜ合わせて、大きめのボウルに粉をふるいます。
- ②別のボウルに、卵を1個わり溶きます。さとうとラードを加えて混ぜ合わせます。
- ③①のボウルに②の卵を数回に分けながら加え、木べらで切るように混ぜ合わせます。
- ④③の生地をラップに包み、冷蔵庫で1時間寝かせます。
- ⑤天ぷら鍋にサラダ油を3~5cm入れて130度に温めます。
- ⑥油が高温になりすぎると、生地がきれいに割れる前に白ごまが焦げてしまい、生地も生焼けになってしまうので油の温めすぎには気をつけてください。
- ⑦④の生地を10等分に分けます。10等分に分けた生地を丸めて、卵白をつけて表面に白ごまをまぶして、団子状になるようにさらに丸めて形を整えます。
- ⑧⑦の温めておいた油に⑥の丸めた生地をゆっくりと入れて揚げていきます。
- ⑨表面が割れ始めてもひっくり返さず、割れきれぬまで触らないでそのまま揚げていきます。
- ⑩割れ口に色が付き始めたら、竹串を刺して生地が付いてこなければひっくり返し、油の温度を170~180度まであげ、中の油を抜き表面をカリッと仕上げます。
- ⑪鍋から取り出し、油を切ったら出来上がりです。



## LPガス協会を名乗る 還付金訪問勧誘にご注意ください。

神奈川県より令和6年4~5月に神奈川県内でLPガスをご利用いただいた一般のお客様に対してLPガス物価高騰対応支援金が8月または9月に支給されます。弊社では9月のご請求時に対応(1,000円(税抜)値引き)させていただきます。※お客様がお手続きしたり、販売店に申し込む必要はございません。神奈川県LPガス協会から連絡が来ることもございません。

LPガス還付金の勧誘があった場合は危険ですとお断りください。

⑫支援金は神奈川県の実業支援事業に協力するLPガス販売事業者が任意で申請するものであり、参加しない販売事業者からLPガスを購入している場合は支援金を受けられません。個人で申請し還付金は受取ることもできませんのでLPガス還付金の勧誘には気をつけてください。



## 給湯器メーカーを名乗る 給湯器点検にもご注意ください!

給湯器点検の勧誘電話が多発しています。給湯器点検は弊社とは関係ありません。不安な方は弊社にお問い合わせください。




**灯油の配達日のお知らせ**  
5~11月 金 9~12時  
12~4月 月・水・金 9~12時  
灯油の配達のご注文は、配達日前日までに  
お願いいたします。悪天候、休業日の  
場合は配達日が変更になります。  
(株)ニイヤ 042-762-0320  
定休日 土・日・祝祭日

**やっぱりガスだね! キャンペーン実施中**  
キャンペーン期間~R6.9.30まで  
キャンペーンのテーマは  
「家事ラクでハッピーになれっ!」です。  
毎日の家事。本当に大変です。負担を減らしたいと思っている部分を機能性の高い器具に交換してストレスと負担を軽減してみたいか  
がでしょうか?この機会に是非ご検討ください。

## LPガス設備点検調査のお知らせ (注)給湯器の点検にはご注意ください

日頃からLPガスをご利用いただきありがとうございます。  
弊社では、LPガスを安全にお使いいただくために、法令に基づき4年に1度、LPガス設備点検調査を実施しております。  
**下記の住所のお客様はR6年8月~9月より点検開始予定**となっております。お受け下さるようお願い致します。  
今回の点検は、国に登録された下記の調査機関に委託して実施いたします。**訪問日は事前に書面にてご案内させていただきます。**ご都合の悪い場合は、弊社または下記の調査機関(保安センター)にご連絡お願い致します。  
◇当点検調査費用は弊社負担となっております。**点検調査は無料**です。費用をいただくことはありません。  
◇点検内容は、ガス器具・配管のガス漏れ検査等。点検時間は、約15分です。

### 点検該当エリア

- ◎相模原市緑区長竹
- ◎相模原市中央区淵野辺

※ガスの切替勧誘、給湯器の点検にご注意ください。  
ご不明な点などございましたら弊社にお問い合わせください。

ご連絡先(委託調査機関)

(株)神奈川県エルピーガス保安センター 県央営業所  
〒252-0328 相模原市南区麻溝台3-15-17  
TEL 042-743-7420 フリーダイヤル 0120-306-770

