

たくさんのご来店ありがとうございました。

## 第2弾

11月19日(金)20日(土)のオープニングイベントも無事終了いたしました。ありがとうございました。

今回のイベントは『パン教室』を開催させていただきました。2日間合わせて**15名**もの女性の方に参加していただき、パンを作ったり、食べたりしながらショールームでゆっくり過ごしていただきました。今回のイベントでは床暖房のお部屋に実際に取り付けてある、『内窓』や『二重サッシ』が話題になっていました。下記にて少し紹介します。



### ガス体感型ショールームには…

- ◎ 床暖房のお部屋があります。タイル・フローリング・畳など実際に座っていただき、体感していただくことができます。ご自身で体感していただき、床暖房のよさを実感してください。
- 窓にはインプラスも設置しているので床暖房のみであったかい。



12月リフォーム相談会  
17日(金)18日(土)  
10:00~16:00  
お気軽にお越しください。  
ガス機器の体験もしていただけます。



### 窓を変えるだけで、快適&エコ効果アップ!!

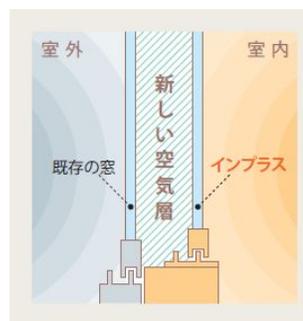
「二重サッシ」の効果をご存知ですか？  
2枚のガラスの間に空気の層があることで、冬に起こりがちな「結露」を軽減したり、「保温」や「暖房効果」のアップに役立ちます!!環境「エコ!!」にも貢献ですね。案外、簡単に設置できる優れたものも登場しているんですよ。

さらにおすすめはこちら!

**IN - PLUS**  
【インプラス/防音・断熱内窓】

1窓約1時間程度の簡単施工

- ✦ 断熱効果
- ✦ 結露軽減
- ✦ 防音効果
- ✦ スピード施工



今ある窓に“プラス”するだけ。  
インプラスであっという間の快適生活。

詳しくは加藤建設(株)まで。12月のリフォーム相談会もお待ちしております。



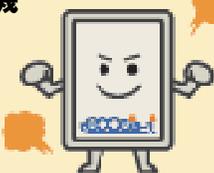
省エネ型給湯・暖房機

エコジョーズは省エネで低ランニングコストを実現した高効率給湯器です。



コンパクトで  
省スペース!

2010年12月17日まで  
記念特価にて販売中!



暖房能力が  
17kwで  
パワフル暖房



エコジョーズは  
瞬間湯沸式だから  
いつでも  
パワフル給湯

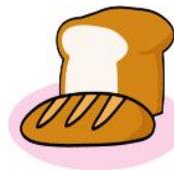
家庭で使われるエネルギーのうち1/3は給湯です。だから給湯器を見直すことが大切です。エコジョーズは熱効率を従来型の80%から95%にアップすることにより、ガスの使用量が抑えられます。CO2の排出量も従来型に比べて大きく削減が可能です。

たくさんのご来店ありがとうございました。

## 第2弾

11月19日(金)20日(土)のオープニングイベントも無事終了いたしました。ありがとうございました。

今回のイベントは『パン教室』を開催させていただきました。2日間合わせて**15名**もの女性の方に参加していただき、パンを作ったり、食べたりしながらショールームでゆっくり過ごしていただきました。今回のイベントでは床暖房のお部屋に実際に取り付けてある、『内窓』や『二重サッシ』が話題になっていました。下記にて少し紹介します。



### ガス体感型ショールームには…

- ◎ 床暖房のお部屋があります。タイル・フローリング・畳など実際に座っていただき、体感していただくことができます。ご自身で体感していただき、床暖房のよさを実感してください。
- 窓にはインプラスも設置しているので床暖房のみであったかい。



その他にもお部屋を優しく暖める暖房「ファンコンベクタ」も展示してあります。

12月リフォーム相談会  
17日(金)18日(土)  
10:00~16:00  
お気軽にお越しください。  
ガス機器の体験もしていただけます。



## 窓を変えるだけで、快適&エコ効果アップ!!

「二重サッシ」の効果をご存知ですか?2枚のガラスの間に空気の層があることで、冬に起こりがちな「結露」を軽減したり、「保温」や「暖房効果」のアップに役立ちます!!環境「エコ!!」にも貢献ですね。案外、簡単に設置できる優れたものも登場しているんですよ。

さらにおすすめはこちら!

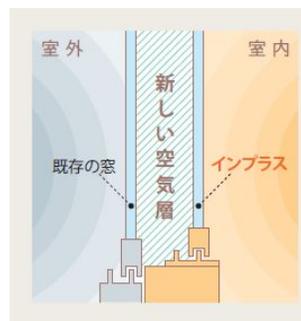
**IN-PLUS**  
[インプラス/防音・断熱内窓]

- ✦ 断熱効果
- ✦ 結露軽減
- ✦ 防音効果
- ✦ スピード施工

今ある窓に“プラス”するだけ。  
インプラスであっとい間の快適生活。

### カンタン後付け

1窓約1時間程度の簡単施工



詳しくは加藤建設株まで。12月のリフォーム相談会もお待ちしております。

## ガス料金を安く・快適生活に。都市ガスに変えませんか?

- ④ 給湯器をプロパン、灯油、電気から都市ガスへ切り替えていただくと、**5万円のキャッシュバック**をさせていただきます。
- ④ 都市ガスを引き込む道路部分の工事は市の負担で行います。  
注) 民地内の工事はお客様負担となります。
- ④ プロパン用機器を改造して使用できる場合もあります。  
注) 機種により対応できない場合もあります。



2010年12月17日まで  
記念特価にて販売中!

お問い合わせは…

都市ガス公認業者  
加藤建設株 [ライフ福祉山]  
**0120-24-1900**

# 冷え対策にウォーキング!

～血液の循環をよくして  
「冷え」を撃退!～

① 歩いて血行をよくしましょう

下半身の筋肉を鍛えると、筋肉が伸縮する力で、血液の循環を助け、血行が促進されます。いってしまえば、歩いて、体への負担も少ないウォーキングは、手軽な運動です。

② こんなウォーキングは効果なし?

「歩いているのに冷え症が治らない。靴が小さかったり、狭い歩幅で歩いてませんか?足を締めつけると血流が滞ります。歩き方も見直しましょう。」

足の付け根から踏み出すようにして、大腿で歩きましょう。

かかとから着地し、足裏全体を使います。

## 「冷え」

には、湯たんぽやカイロで手足を温めるのも有効ですが、根本的な解決とは言えません。運動で血行をよくして、「冷えにくい体」を目指しましょう。

「冷えにくい体」を目指しましょう。

背筋は伸ばして、姿勢をよく。

内腿に意識を集中させます。

## 簡単ローストビーフ

- お肉全面に塩コショウをし、さらに荒挽きの黒コショウを振ります。お肉は200g～250gくらいの棒状に切ると中まで火が通りやすい。
- 魚焼きグリルを2分くらい余熱を熱くします。お肉が網にくっつかないように、サラダ油を網に塗ります。**両面焼き**
- お肉を入れ、強火で8分。フチが少し焦げるくらい(片面焼きタイプの場合は表7分、裏5分)  
★焦げそうなら火を弱めて!
- 焼き上がった後1本づつホイルで包みます。しっかりと1時間くらい休ませ、完成。
- うすく切り、ステーキソースなどかけて食べてください!

**材料**  
 ● 牛肉 (棒状のもの) 200g～250g  
 ● 塩、コショウ  
 ● 黒コショウ  
 ● アルミホイル

### － クロスワード応募方法 －

- 名前
  - 住所
  - 電話番号
  - 「かとけん通信」の中で興味のある記事・ご意見、ご感想など…
  - クロスワードの答え
- ①～⑤をご記入の上、FAXかメールにてご応募下さい。

FAX **22-2133**  
 ☒ katokk-q@beach.ocn.ne.jp

## 頭の体操 クロスワードパズル

Q 二重枠に入った文字A～Eを順番に並べると、何という言葉になるでしょう?

### ① タテのカギ

- 台所のこと
- 旅のはかき捨て!?
- ロープを使う運動会の競技
- お父さん、パパ
- 勤務地が変わります
- キムチにする代表的な野菜
- 果実はチェリー
- セパレートの着着
- 下着もズボンも
- 夜の繁華街のきらめき
- 初対面で交換
- 四季折々の気候
- 「～er」が付く月はおいしい貝
- タワー

### ② ヨコのカギ

- チュウ!
- 漢字では「薄荷」
- 種明かしはできません
- 末広りの数字
- 鶏肉
- 10の10倍
- 皇族の妻
- 身から出た〇〇
- タイヤがペチャッコ
- 睡眠中に「ス～ス～」
- 顔に付ける防具
- リスナーが聞く
- 家族全体
- お笑いの寸劇
- 今日の前日
- 替え〇〇、〇〇合戦、〇〇声喫茶

1			2	3		4
		5			6	
	D			8		
7						
		9	10		11	12
		13			14	
15			16	17		
18		19		20	A	21
		22				23

答え  
 A  
 B  
 C  
 D  
 E

抽選で⑤名様に粗品プレゼント!

## 社長よりひとこと

いつもお世話になっております。今年も残すところあと1月になりおれただしくなってきました。先日のオープニングイベントには大変多くの方に会場いただきありがとうございました。私は先月5歳になり代謝の低下を強く感じるようになりました。2年前にマイナス18kgのダイエットに成功しましたが、現在は、マイナス9kgまで戻り、9年前のタバコを吸っている時の体重で安定しています。最っもヤせた時は人から病気がって聞かれることもしばしば。と、言うことで今の体重でよしとします。マイナス18kgの方法(簡単です)は来月号で。。。

## 福知山唯一のオーダーキッチン&都市ガスリフォーム専門店

福知山市北本町二区30-1

加藤建設(株) [ライフ福知山]

0120-24-1900

都市ガスライフ

検索

