



# こんにちわ奥さん

with e フィール便り

大丸エナウエーン株式会社

「こんにちわ奥さん」係  
 〒559-0022  
 大阪市住之江区緑木1-4-39  
 TEL.06(6685)5101  
 予約 0120-093-025  
<http://living-poppo-garden.jp/>  
<http://efillwater.jp/>



秋の夜長、お酒を楽しむのいい季節です。しかし、ついつい飲み過ぎてしまうと、楽しみでなく苦しみが出てきます。苦しみとは、二日酔いのことだけではありません。「すっきり節約生活」でもふれませんが、大量飲酒は様々な病気の原因であり、アルコール依存症は命にかかわる病気です。苦と楽は背中合わせになっています。

「酒が強い」のは体質的なことですが、すぐ酔う人も「酒に強く」はなれません。自分の適量を知り、適切な飲酒習慣を持つのです。大量飲酒は「お酒に強い」とはいえません。飲酒は楽しみであり悪いことではありませんが、「過ぎた」は猶及ばざるが如し。及ばないどころか、害にもなるということを知るのが大事です。

「酒が強い」のは自慢になりません。「酒に強い」ことが大事なのです。



昔呂利新左衛門は豊臣秀吉の御伽衆。御伽衆は室町時代後半から江戸時代初期、將軍や大名に仕え、話し相手となりました。自身の経験談を披露したり、書物の講釈なども行いました。秀吉には800人の御伽衆がいたそうです。武士、僧侶、茶人など多様な人々が揃っていました。知識・知見がなくては務まらないので、有能な人々が集められていたと考えられます。その中の一人、昔呂利新左衛門は、頓知で人を笑わせたという多くの逸話を残している人物。

杉本新左衛門という大坂・堺の鞘師で、作った鞘に刀が「そろり」と合うのでこの名がついたといわれます。ただ、架空の人物という説、実在したが逸話は後世の創作という説もありま

す。落語家の祖とされる安楽庵策伝と同一人物という説も。

日本人は、世間の常識からは外れていても機智に富む一休さんのような人物を愛します。昔呂利新左衛門も同じ理由で愛され、数々の逸話が生まれたので

## 昔呂利新左衛門 倍々ゲーム



しょう。ひとつの逸話を紹介します。秀吉が褒美をくれることになり、何が希望か尋ねられた新左衛門は、今日は米1粒、翌日は倍の2粒、その翌日には更に倍の4粒と、日ごとに倍の量の米粒を百日間もらうことを希望しました。

「欲のない奴じや」と秀吉は簡単に承諾しましたが、日ごとに倍ずつ増やして行くと百日後には膨大な量になります。秀吉は他の褒美に変えてもらいました。

「コピー用紙などを二つ折りに、それをさらに二つ折りにし、また二つ折りにとくり返し、51回折ると厚さはどれくらいになるでしょう。実際に折るのは、よほどの怪力でも8回程度が限度ですが、折れるものとしません。理論的には51回折ると、その厚さは地球から太陽までの距離くらいになります。倍々ゲームの恐ろしさ。

「コピー用紙などを二つ折りに、それをさらに二つ折りにし、また二つ折りにとくり返し、51回折ると厚さはどれくらいになるでしょう。実際に折るのは、よほどの怪力でも8回程度が限度ですが、折れるものとしません。理論的には51回折ると、その厚さは地球から太陽までの距離くらいになります。倍々ゲームの恐ろしさ。

LPガスをご家庭・業務用厨房でお使いの皆さまへ

### ガス機器使用時は「必ず換気」をしましょう。

新鮮な空気 給気 排気 汚れた空気

CO(一酸化炭素)はきわめて毒性が強くしかも無色・無臭。そのため、気づかぬうちに中毒症状を起こし身体**の自由が奪われ**、死亡事故につながる場合があります。

こんな時には換気扇を回さないでください!

浴室に設置 C F 式ガスふろがま

CF式(排気筒[煙突]式)ガスふろがまを使用しているときは、ガス小型湯沸器や換気扇を使用しないでください。

浴室内に排気が逆流し、CO(一酸化炭素)中毒になるおそれがあります。

ガス機器を使うときは、必ず換気(給気と排気)をしましょう。また給気口が塞がっていないか確認しましょう。

ガスファンヒーターなどを長時間使うときは、ときどき窓を開けて新鮮な空気に入れ替えるなど、必ず換気をしましょう。

ガス機器の異常を感じたら、すぐ連絡!

●ガス機器の具合がいつもと違うなど、異常を感じたときはすぐにガスの使用をやめて当社に連絡してください。

瞬間湯沸器の再点火に注意!

●屋内設置のガス瞬間湯沸器は、点火の後、自動的に消火する現象が繰り返し発生する場合には再点火はしないでください。

炎が安定しない  
お湯の温度が上がらない  
臭いがする  
使用中火が消えた  
炎の色が赤い

# すっきり節約生活 ⑩



## 節酒のスヌメ 健康と命の節約

今回は、お金の節約と併せ健康と命を守るという内容です。飲酒については注意が必要ですが、軽い気持ちで飲み過ぎてはいけません。お酒が人生の「潤い」であれば問題ないのですが、「浸って」しまつては大変です。日本は喫煙には厳しいが飲酒には寛容な社会です。それは、宗教的戒律が厳しい国は別として、世界の国々も同様といえます。寛容であるなら、アルコール依存症の恐さが認知されていなければならぬのですが、現実はそのようではありません。まずはアルコール依存症についてふれま

### ◎大量飲酒が起す病気

長期にわたる大量飲酒は病気を引き起こします。アルコールの毒性、食べず飲むことによる栄養障害が原因。アルコール依存症の人の8割は肝疾患といわれます。肝臓はダメージを受けても自覚症状が少ないため気づきません。脳の萎縮で物忘れがひどくなったり、食道ガン、咽頭ガンの発生リスクも高くなります。心臓が大きく肥大する心

筋炎、高血圧、糖尿病や膵炎、胃炎や十二指腸潰瘍、下痢、痛風、手足のしびれ・痛み、太ももの付け根の関節部分が侵されて歩行障害となる大腿骨骨頭壊死も起こります。

アルコールなどの作用物質を体内に長期間取り込むと、情報伝達物質や細胞の受容体に異常をきたします。この状態で作用物質が体内で減ったり無くなったりすると、細胞が過剰に反応して起こるのが離脱症状（禁断症状）。症状や程度には個人差がありますが、精神的症状は、イライラ、不安、集中力低下、注意障害、幻覚など。身体的症状は、頭痛、めまい、しびれ、耳鳴り、吐き気、発汗、感覚過敏、知覚異常、けいれん、便秘や下痢。大量に飲み続けていると最後には死に至ります。大量飲酒者の平均寿命は52〜53歳ともいわれています。

### ◎適量とは、女性に注意

昔から「酒は百薬の長」といわれます。困った(?)ことに適量なら健康によい面があるのです。適量とはどの程度でしょう。体質など個人差もあり、体重200kgもの相撲取りと小柄な女性では比較になりませんが、一般的な体格の男性で1日当たり純アルコール20g。ビールなら中ビン1本、日本酒1合程度。女性はアルコールの分解速度が遅いため、10g程度が推奨されます。適量を超えている方が多いの

ではないでしょうか。毎日は飲まず、休肝日をつくり肝臓を休めることも大切です。週5日続けて飲み2日連続休むより、2〜3日飲んで1日休む(つまり48時間空ける)という習慣がよいでしょう。寝酒は眠りを浅くし睡眠の質を悪化させるので、寝る3時間くらい前までに飲み終えます。

適量であれば家計にも優しい飲酒。一度、家計に占める酒代を計算してみてください。

アルコール依存症は病気で、それも厄介なことに、完治することがありません。また「否認の病」といわれ、当人は依存症であることを認めないのです。依存症にならないよう、当人が自覚するか、家族の方が注意してあげるしかありません。飲酒に寛容な社会に暮らしているため(飲酒運転は別)、自主防衛に努めるしかありません。



適量は意外に少ない

## 読者からのお便り

お世話になってありがとうございます

大津市 小島T様  
毎日暑い日が続いています。が、お世話になってありがとうございます。

### 快適な生活

水戸市 片岡M様  
先日、エフィールウォーターの交換作業がありました。茶の間に設置してあります。本体は真っ白で、この夏、見た目が涼しく、また冷たい水が飲めて熱中症にもならず、快適な生活をしています。ありがとうございます。

### 夏はもちろん冬も

和歌山県伊都郡 森本M様  
お酒(アルコール)を飲まなわが家では1年中、必ず浴槽に浸かります。冷え性なので、2杯は飲みます。夏はもちろんシャワーではどうしても体が温まりません。浴槽に浸かると、やはり夏は暑いのですが、湯

上り後のさっぱり感、ほっと感が違いますね。  
ニュージールランド  
和歌山市 上野山A様  
(クイズの答えの)ニュージールランドに行つてみたいです。

### 安心して交換

滋賀県湖南市 山中T様  
先日、ガスコンロを購入しま

世界自然遺産  
**知床ろうす**  
海洋深層水

らうす許可番号 第02060110号

純水フレンド

国際味覚審査機構 優秀賞 受賞  
モンドセレクション 最高金賞 受賞

Fill water

宅配料込

1台2役

●ボトル1本 12リットル 1,674円  
●安心サポートパック 1,100円/月  
※税込価格となります。

お気軽にお声掛けください!

# 目指せ! 地域の 人気者!!

今月は京都支店のご紹介と  
京都事業所と北陸事業所から  
社員2名のご紹介です。

## 京都事業所 発

お客様のお家のお困りごとは  
何でもご相談ください。

私は入社し5年目になります。ガスの安定供給を図るため日々精進し、ガスの資格取得にも取り組んでいます。弊社はガスだけではなく、水漏れなど急な工事などはもちろん、棚板1枚から増改築まで幅広く住宅リフォームも手掛けております。お家に関すること、気になることがあれば何でもご相談ください。



日裏 壮久

出身地 京都府  
趣味・特技 バスケットボール、ゴルフ  
社歴 2018年4月入社  
家族構成 父、母、妹



古都京都の中心京都駅より西3.5kmに当事業所は位置しています。京都市内から京都府南部及び大阪府北東部に至る広範囲のお客様にLPガスの供給を始めとするサービスをご提供させて頂いております。これからもお客様ファーストをモットーに頑張っていきます。

所在地 〒601-8317  
京都市南区吉祥院新田式ノ段町75-2  
TEL (075)682-4171

## 北陸事業所 発

たくさんの人にガスと水の魅力伝え、  
喜んでいただきたい。

入社以来、ガスとエフィールウォーターの営業担当に従事しております。ガスと水は特に災害時に必要とされる商品でもあるので、お客様のライフラインを守る一員としてやりがいと責任を感じております。今後も皆さまの安心と安全をお届けできるように日々精進してまいります。



奥田 善久

出身地 福井県  
趣味・特技 スポーツ観戦、音楽鑑賞  
社歴 2008年3月入社

## ★スタミナ野菜スープ★

〈材料・2人分〉  
スープの素2個、水400cc、ベーコン(ゴマ油50g)、  
レタス4分の1玉、玉子小2個

〈作り方〉

- ①お湯にスープの素を溶かし
- ②ベーコンはフライパンで少し炒めておく
- ③レタスはきれいに洗い、手でちぎり
- ④最後に玉子をほくし入れる。

炒飯には、このスープ。残り物で手早く作れる。



〈滋賀県栗東市 藤原幸子様〉

## わが家の自慢料理

2日以上何も食べないといった断食は避けるべきです。プチ断食の理論は、肝臓や筋肉に蓄えられたエネルギー(グリコーゲン)を使い切れば効率よく脂肪を減らせるというもの。予備断食本断食・復帰という3段階を3日で行います。ソフトな方法ですが、専門家の指導を受けるのが無難。一度のプチ断食で体重が減ることもありますが、水分が排出されただけ。

健康常識のワゴン②  
プチ断食下

健康ライフ  
10メモ





# 商品案内

ご用命はフリーダイヤルで!!  
大丸エナウィン株式会社  
「こんにちわ奥さん」係  
フリーダイヤル 0120-093-025  
営業時間: 9:00~16:00 定休日: 毎週土・日・祝日

## ガスファンヒーター



### レンタル

ガス栓  
無料  
取付※

### 暖か

 レンタルしてる家

通常料金より  
ガス代もお得♪

ガスファンヒーターレンタル代金  
1シーズン (税込)

# 3,850円

※ただし場所によって無料で設置できない場合もございます。詳しくはお問い合わせください。

寒くなったらコンセント  
を入れてスイッチポン。



給油なしで楽々。



電話一本ですぐ  
来てくれる。

スイッチオンで約5秒で点火。  
足元からパワフルに温めるので  
とっても快適。



### 足元あたたか



### 5秒点火

「オートセーブ機能」付き  
(素早く温めながら、温めすぎを防ぐ)

ガスファンヒーターだと、部屋  
の中が乾燥しにくいから、喉や  
お肌にも優しいみたい。  
ニオイも気にならない。



### 美肌

### レンタルしていない家

真冬は寒い中給油。  
重いし、手が汚れる。



追加する? 追加しない?

暖かくなり始めた春先  
は残りの灯油の量を  
心配しつつ過す。

石油ストーブは臭いし  
頭が痛くなるのよね。



### 足元ひんやり



エアコンだと、上だけ  
暖かくて、足元は寒い。  
すぐに暖まらないし、  
乾燥するなあ。

ガスファンヒーターレンタルは、ぽっぽガスをご利用並びに持ち家のお客様に限らせていただきます。なお、ガスファンヒーターレンタル契約を書面に締結していただく必要があります。

ハガキに答えを書き、住所、氏名、電話番号を明記し「こんにちわ奥さん」係(宛先は1面右上)までご送付ください。正解者の中から抽選で10名様にカタログギフト、20名様に年越しそばセット、40名様に図書カードを進呈します。選外の方全員にも入浴剤をさしあげます。締切は11月20日(当日消印有効)。左下隣の応募券を切り抜き、ハガキに貼付してください。応募券のないものおよび1ご家庭で2枚以上の応募は無効させていただきます。応募ハガキの個人情報保護は抽選や景品発送など本誌運用に利用します。



時雨とは、秋から冬にかけて一時的に降ったり止んだりする雨。日本各地にみられ、朝、昼、夕といった時刻には関係なく降る雨です。やや強い雨ですが、広い地域に一樣に降るのではなく、雨量も多くありません。この雨を島根県石見地方の方言で「そばえ」といいます。時雨は「じょう」と読んでもよいのですが、普通はどのように読むのでしょうか。

①んきやめ ②しけれ ③こぞめ

## マイズに挑戦?

景品用意(空ラジなし)

当選おめでとうございます。第149号(2023夏)のクイズに当選された方々

第149号掲載のクイズに多数のご応募をいただき、ありがとうございました。当社において厳正なる抽選を行いましたところ、左記の方々が当選されました。【正解は ②ニューシールド】

カタログギフト 森脇T様(滋賀県守山市岡崎T様(大阪府堺市)坂田Y様(滋賀県野洲市)中井K様(大阪府富田林市)尾花H様(和歌山県伊都郡)瀧沢T様(滋賀県東近江市安井S様(滋賀県守山市)夏原M様(滋賀県米原市)慈幸T様(和歌山県)杉山N様(滋賀県東近江市)▼季節の果物 細川S様(高松市)山崎I様(松山市)阿部S様(大阪府寝屋川市)西M様(和歌山県)柴田M様(水戸市)他15名様▼図書カード 松井S様(奈良県香芝市)他39名様