



ストレッチで夏の不調を整えよう!

気温・湿度が高くなってくると、体がだるくなったりしませんか? 急な夏の暑さに適応できず、自律神経が乱れることで「体が重い」「寝つきが悪い」といった症状が出てきます。今回は自宅でできる「夏バテ解消ストレッチ」を2つご紹介いたします。

夏の体のだるさに / 座って3分! 開脚で代謝アップストレッチ

ろっ骨の筋肉を伸ばすことで、呼吸筋が刺激され、血行促進・代謝アップにつながり疲労回復の効果が期待できます。体の緊張をほぐして、深い呼吸を意識しましょう。

1 右足をしっかり体に引き寄せ、左足を横に広げ、左右の座骨を意識する。背筋を伸ばして骨盤を立て、足のつま先は天井に向ける。

2 右腕を上には伸ばして、横にゆっくり倒れる。

3 上体をゆっくり前に傾けながら、体をまっすぐの姿勢に戻す。反対側も同様に行う。

point 脇の下→ろっ骨→お腹の横の筋肉を伸ばすイメージ!

ファンサンテ 吉塚店
 福岡市博多区吉塚本町13-45(JR吉塚駅西口)
 TEL 092-641-7100
 営業時間 / 7:00~8:30(早朝営業)、10:00~23:00(平日)
 10:00~21:00(土曜)、10:00~19:00(日・祝日)
 休 館 日 / 木曜日

※コロナ禍による影響で営業時間の変更や、臨時休業の可能性がありますので、HP・お電話等でご確認の上、ご訪問ください

寝苦しい夜には... / 就寝前に5分! 体をゆるめる快眠ストレッチ

筋肉を和らげることで体をリラックスさせれば、副交感神経が優位になり、呼吸が整うことで快眠につながります。体のゆるみを感じながら、ゆっくり行いましょう。

1 右足を体に近づけて抱え、左右にゆっくり引きながら、お尻・ももの裏を伸ばす。反対側の足は、余裕があれば伸ばす。

2 左足も同じように行う。肩の力は抜いてリラックスする。

3 両手を上げて、上半身と下半身をお互いひっぱり合うイメージでしっかり伸ばす。

point 呼吸は深く鼻から吸う⇒鼻か口から吐くを2~3回繰り返しましょう!

point 最後に、力を抜いて体全体がゆるんでいく様子を感じましょう。

日々の習慣にすることで、普段の生活が少しずつ楽になってきますよ! 自分が一番心地よいと感じる状態を、ぜひやってみてください。

ファンサンテ吉塚店 米倉さん▶

教えて! リビングティーチャー

このコーナーは、お客さまから寄せられた疑問に西部ガスリビングの“建築士”や“インテリアコーディネーター”がお答えするコーナーです。

Q コロナ禍で自宅の空気の入替えを頻繁に行っています。今までは窓を定期的にかけて行っていたが、段々気温も上がり暑くなってきました。これから来る夏場や梅雨時期はどうすればいいか悩んでいます。何かいい換気方法はありますか?

A そんな時は「空気の入替えができるエアコン」がおススメです。通常のエアコンと違って外の空気を取り込みながら運転する為、窓を開けて換気をする必要がありません! また、エアコン停止中も換気できる「24時間換気」機能付き。帰宅した時に改めて換気をする必要がなく、ペットや食べ物の匂いまでもりにくくなりますよ。エアコンを運転させる季節だけでなく、1年中ご自宅の空気をきれいに保てます。本格的な夏本番になる前に、一度ご自宅の換気方法を見直してみたいかがでしょうか?

該当商品:うるさらX<ダイキン工業株>

住宅リフォーム部 吉村▶

西部ガスショールームヒナタ福岡プレゼンツ こまめなレシピ

みずみずしく色鮮やか♪ 夏野菜メニュー

太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は色鮮やかで、みずみずしく美味しいのが魅力ですよね。旬の夏野菜を食べて、暑い夏を健康的に乗り越えましょう! 今回は夏になると食べたくなる“とうもろこし”と夏野菜の定番“トマト”を使ったレシピを2つご紹介いたします。

炊飯器に入れるだけ とうもろこしの炊き込みピラフ

材 料 (4人分)

米 …………… 2合
 とうもろこし …… 1本 (缶詰を使う場合は1缶)
 ベーコン …………… 2枚
 コンソメ …………… 1個
 パター …………… 10g
 塩 …………… 少々
 黒コショウ …… 少々
 パセリ …………… 少々

つくりかた

- ①米は洗っておく。とうもろこしは包丁で実を削ぎ落して、粒の状態にしておく。ベーコンは、1cm幅くらいに切る。
- ②米を炊飯鍋(炊飯ジャー)に入れ、2合の目盛りまで水加減する。(コン缶を使う場合は、汁を先に入れ、水加減をする。)
- ③水加減したお米の上にとうもろこし、ベーコン、コンソメ、とうもろこしの芯のをせ炊き上げる。
- ④炊き上がったお米を取り除き、バターを入れ混ぜ、塩、黒コショウで調味する。
- ⑤彩りにパセリをふって出来上がり。

ごまめPOINT
 具材は最後に入れて、混ぜずに炊飯してください!
 具材とお米が均一に炊き上がります!



トマトの旨味たっぷり ミートボールのトマト煮

材 料 (2人分)

合いびき肉 …… 150g
 パン粉 …… 大さじ2
 牛乳 …… 大さじ1
 卵 …… 小1個
 ナツメグ …… 少々
 塩、コショウ …… 少々

薄力粉 …… 適量
 オリーブオイル …… 適量
 ベビーチーズ …… 2個
 玉ネギ …… 1/2個
 にんにく …… 1/2片
 トマト …… 2個

つくりかた

- ①(A)をよく混ぜ合わせ、12等分する。
- ②チーズは1個を6等分に切り、肉だねの中に1個ずつ入れ丸める。丸めたミートボールに薄力粉を薄くまぶす。
- ③にんにく、玉ネギはみじん切りにする。トマトは1cm角くらいに切る。
- ④フライパンに油を入れ、転がしながらミートボールを焼き、いったん取り出す。
- ⑤フライパンの油をペーパーで少し拭き取り、オリーブオイルを入れ、にんにくを香りがするまで炒め、玉ネギも炒める。
- ⑥トマトを入れ少し炒め、調味料をすべて入れる。
- ⑦ミートボールを戻し入れ、煮込んだら出来上がり。

ごまめPOINT
 プレーンチーズを色んな味に変えても美味しいですよ!(バジル・ブラックペッパー・スモークなど)

旬のフレッシュトマトソースがさっぱりしていて美味しいです!

レシピ提供: 西部ガスキッチンクラブ福岡

西部ガス ショールーム ヒナタ福岡
 ガスでつくる快適でスマートな暮らしをご体験できます!
 多彩で充実した料理教室も行っています!

福岡県福岡市博多区博多駅前2-7-27
 TEL 092-411-0500
 営業時間 / 10:00~18:00
 休館日 / 水曜・年末年始・夏季

こまめだより

Vol. 27
2021.6 Summer



人と快適のまんなか。&and 西部ガスリビング

「こまめだより」はお客さまと西部ガスリビングを繋ぐ季節のお便りです。みなさまのお声をもとにちょっと役立つ情報をお届けします。

本紙に折り込みの「こまめだよりVol.27」アンケートにお答えいただいた方に抽選でプレゼントを差し上げます。

次回Vol.28は、2021年9月下旬発行予定です。こまめだよりについてのお問い合わせは、野口・今崎まで。

人と快適のまんなか。
 &and 西部ガスリビング
 812-0051 福岡市東区箱崎ふ頭3丁目1番35号 営業時間 / 平日9:00~17:50
 TEL 092-633-2782 FAX 092-633-4114
 ☎0120-494-312

2021年6月発行 No.L2105016

海風も心地いい夏の福津市へ おすすめスポット巡り



1 さっき釣れた!! 魚介がズラリ 漁師さんが出店する港の朝市

津屋崎漁港では、地元の漁師さんたちが直接販売する朝市を毎週日曜日に開催。旬の魚介を中心に、スーパーなどでは滅多にお目にかかれない珍しい魚や高級魚も並びます。スタートは朝6時(9月~5月は朝7時)。サイレンを合図にはじまりますが、馴れたお客さんは10分ほど前から品定めし、開始と同時に購入。迷ったり、考えたりしているうちに売り切れてしまうことが多いので、ちょっと早めに行くと目星をつけ、欲しいと思ったら速攻買うのがおすすめ。魚種は毎回変わりますが、夏場はカレイ、ヒラメ、サザエ、ヤリイカ、アオリイカなどが多く並びそうです。



大勢のお客さんで賑わう津屋崎漁港の朝市。獲れたての鮮魚が並びます

地域猫もウロウロしています

元気な漁師さんが待っていますよ!

津屋崎漁港朝市
福岡県福津市津屋崎4-47-8
TEL 0940-52-0053 (宗像漁業共同組合津屋崎支所)
営業時間 / [6-8月] 6:00~品物がなくなるまで
[9-5月] 7:00~品物がなくなるまで
開催日 / 毎週日曜日(雨天決行)
※台風など荒天の場合のみ中止

漁師の花田幸夫さん▲



検索

2 素朴なのに洗練された味わい 有機全粒粉100%のパン屋さん

「麦を丸ごと味わってほしい」。そんな思いを込め、有機玄麦の表皮や胚芽まで丸ごと石臼で挽いて製粉した自家製全粒粉でつくるパンの専門店。自家製酵母や発酵バターをはじめ、使う野菜やドライフルーツなどもオーガニックなものにこだわり、大人も子どもも安心して食べられるパンを提供しています。お店に並ぶパンは約35種。ハード系だけでなく、やわらかいパンもあり、どれも素朴な麦の美味しさと深い旨味を感じることができます。



食事パンから菓子パンまで種類豊富

ベッカライ アロ
福岡県福津市日野野5-2-1
TEL 0940-43-1118
営業時間 / 9:30~17:00 (売り切れ次第終了)
定休日 / 日曜・月曜
※季節のバケツは時期によって内容が変わります

ベッカライアロ 検索

一番人気は全粒粉クロワッサン(216円)

ナチュラルな雰囲気の店内。壁は土と麦わら、木材は栗の木を使用

ライバケット(左・334円) ショコラーモンドバケット(中央・540円) ひまわり種のブロード(右・864円/ホール)

3 西洋野菜農園直営レストランで イタリアの食文化を体感しよう!

イタリア野菜を中心に栽培する農園を営むシルヴィオさんと愛さんご夫婦が、「イタリアの食文化を伝えたい」と3年前にオープン。もともとイタリア料理のシェフでもあるシルヴィオさんが、自家栽培の野菜をふんだんに使った料理でもてなしてくれます。古民家を改装した店内では、採れたて新鮮な西洋野菜や手づくりスイーツ、イタリアから輸入したチーズにサラミなども販売。

広い庭にはテラス席もあり、心地よい風を感じながらゆったりと食事が楽しめます。



自家製イタリア野菜と季節の野菜ソースを使ったピザはお店の看板メニュー



黄金色に輝くピザ窯はイタリアから取り寄せたもの

店内の一角に設けられた物販コーナー。パスタやオリーブオイルなどもあります



前菜とサラダがつくピザランチ(1,925円~)は6種ほどを用意

A.PUTEC FLEGO (アプテカフレゴ)
福岡県福津市湊153
TEL 0940-39-3659
営業時間 / 11:30~17:00(夜は要相談)
定休日 / 月曜・第1火曜

ご主人のシルヴィオさん▲

本場のピザやパスタを味わいにきてください

アプテカフレゴ 検索

4 大地や自然と向き合い食を学ぶ 農家さんの日々の作業を体験!

福津市の山側にある広大な田畑で、お米、キャベツ、イチゴ(あまおう)などを生産している「くわの農園」。ここでは「農家の今」をテーマにした農業体験(参加費・1人500円)を実施。草取りや田んぼの手入れなど、種まきや収穫だけではなく普段の農家の作業が体験できます。また、農園ではオリジナル商品も販売。人気商品の「大人のいちごミルク」や米粉「ふくつつ粉」は、事前に電話すれば現地で買え、ホームページからも購入できます。

農家の普段の仕事に興味がある方におすすめの農業体験(1週間前までに要予約)。作業内容は時季により異なります



うち米を自家製粉した「ふくつつ粉」(500g220円)



あまおうのジャムとミルクが2層になった「大人のいちごミルク」(1個880円)。甘さ控えめでクセになる美味しさ

くわの農園
福岡県福津市本木1074
TEL 090-9471-3263
営業時間 / 7:00~21:00(受付)
※農業体験は1週間前までに要予約

くわの農園 検索

ごまめなプレゼント
折込の「ごまめだよりVol.27」アンケートにお答えいただいたお客さまの中からくわの農園の「大人のいちごミルク3本セット」を抽選で5名様にプレゼント!(締切2021年7月16日)

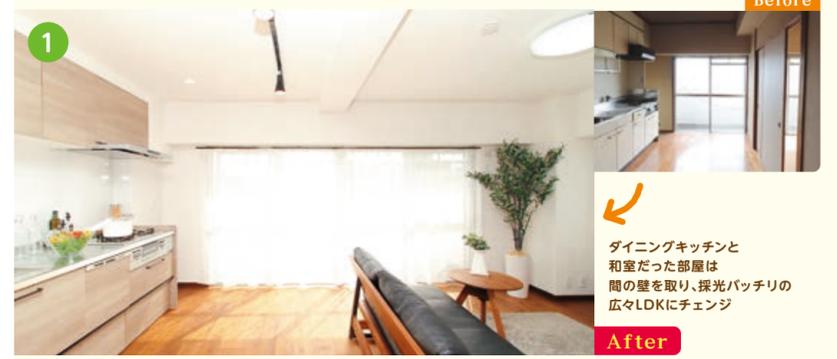
※コロナ禍による影響で営業時間の変更や、臨時休業の可能性がありますので、HP・お電話等で確認の上、ご訪問ください

お宝発見!

西部ガスリビングの不動産事業をご存知ですか?
コンセプトは「住みつなぐ」
マンションを買取、リノベーションして再販します!

築45年のマンションだって大丈夫 手放したい物件を新たに必要とする人へとつなぎます

西部ガスリビングでは、お客さまの住まいを譲り受け、室内を改装して販売する買取・再販事業を行っています。年数が経過した物件も心配ご無用。自社のノウハウを活用し、水廻りはもちろん間取りも変えて、新しい快適空間にリノベーション。新たに必要とする方へ「住みつなぐ」お手伝いをさせていただきます。



ダイニングキッチンと和室だった部屋は間の壁を取り、採光パッチリの広々LDKにチェンジ

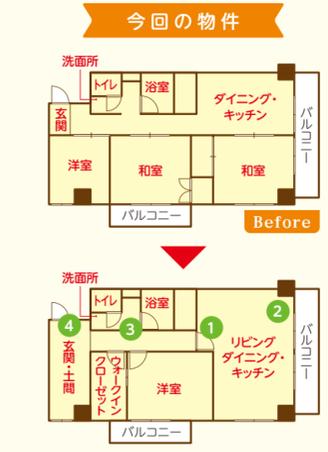
明るく広く、暮らしやすい部屋にリノベーション

写真は築45年の3DKを、収納たっぷりの広々1LDKに改装した施工例です。玄関には窓から明るい光の入る土間をつくり、台所と和室だったところは開放感あふれるリビングダイニングキッチンに。床や壁は落ちつきのある材質と色にこだわり、水廻りの什器は機能的でおしゃれなデザインをセレクト。立地や周辺環境から、単身者や2人暮らし向けの住まいに仕上げました。買取・再販だけでなく、施工まで一貫して自社で行うことで、安心と快適さを追求した住まいを提供しています。



梁が目立って使いづらかった洋室は、アウトドアグッズも色々収納できる広い土間付きの玄関に

お問い合わせはこちらへ
TEL 0120-54-8814
平日9:00~17:50(土・日・祝日・年末年始除く)



買取・再販までの流れ



※概算査定でたら部屋を見なくてもご提示することが可能です。

「すぐは売れないけど金額だけ先に知りたい」というご要望などにもお応えしています。また、ご売却の際に処分にご苦労な家具はそのままでも大丈夫です。まずはお気軽にご相談ください。

&and ESTATE 不動産



不動産流通 大塚

