

青炎

～ 沖ガスニュース ～

炎でつながるあなたとの絆

- ★ガス・ガス器具販売
- ★業務用ガス器具・ステンレス厨房設備
- ★ガス給湯器
- ★システムキッチン

株式会社 沖ガス

〒904-2143
 沖縄市知花5丁目36番1号
 TEL(098)939-4635
 FAX(098)939-6087
 E-mail okigas@crux.ocn.ne.jp

URL <http://okigas.com/>

8月

沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
8月28日～30日	7月13日～15日	旧盆	ウンケー(初日)、ナカビ、ウークイ(最終日)と、仏壇にお供え物をして先祖をお迎えし、お送りします

今月のゲスト

スナベギロス

SUNABE GYROS



ギリシャ料理をファーストフード感覚で

当店は、北谷町宮城海岸近くにある、ギリシャ料理のギロピタ専門店です。

お肉を一切使用していない“ファラフェル”はヘルシーでベジタリアンの方におすすめです。

お店の3階には、海が一望できるテラス席もごさいます。ぜひお気軽にお越し下さい♪

★人気No1★

お肉(ギロス)とフライドポテト
 トマト・玉ねぎ・自家製ソースを
 ピタパンで包んだサンドイッチ



北谷町宮城2-95嘉数ビル2F

☎098-936-8817

営業時間 AM11:00～PM8:00

定休日 火曜日

Instagram・フェイスブックもやってます♪

～ 営業時間のお知らせ ～

営業時間 9:00～18:00(月～土曜日)

窓口支払時間 9:00～17:00(月～金曜日) ※土・日・祝日は除く

(料金等のお問合せにつきましては営業時間内をお願いいたします。)

※営業時間外・日曜日・祝日の緊急時は年中24時間対応します。



みょうがのみそ焼き

◆材料◆12個分

	みょうが	6個
A }	あわせみそ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	大葉(千切り)	3枚分
	白ごま	大さじ1

◆作り方◆

- ①みょうがを縦半分に切り、アルミホイルに並べます。
- ②Aの調味料を合わせ、大葉と白ごまを加えて混ぜ、みょうがにかけて上下強火力で5~6分焼きます。



保安点検について

当社では、液石法により定期的に保安点検を行っております。(4年に一度の大事な点検) ガス漏れやガス器具に異常がないかを点検致します。(無料)

訪問時にお会いできなかったお客様も再度点検にお伺いしますのでご連絡ください。

事前にご連絡いただければ、土・日・祝日もお伺いします。安全と事故防止の為に協力をお願いします。



検針・配送担当からのお願い

安全に、ボンベ交換やメーター検針が行えるよう、ボンベまわり・メーターボックスの近くには物を置かないようにご協力をお願いします。



また、犬を飼っているご家庭は、出入り口やガスボンベ、メーターボックスから離れた場所につないでください。

~集中豪雨や台風時の給湯器の不具合~



大雨などによってガス給湯器内部へ雨水が侵入し給湯器がミス着火して、使用できなくなる事があります。(ガス給湯器は、通常ある一定内の気象条件は考慮して作られていますが、一定量以上になる雨水の浸入は当然あります)



空気を取り入れる給気口

原因としては

点火装置(スパークプラグやコード)の湿気による電気の短絡や、機器内部の各種通信ケーブルの湿気による誤作動。古くなった機種では永年の機器内部へのホコリやゴミの付着物が湿気によってトラブルが発生しやすくなります。

集中豪雨や台風時にガス給湯器がご使用できないときは、日にちをおいて内部乾燥することによって、復帰することがあります。

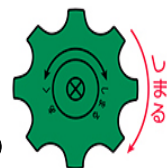
(ガス給湯器は、電気により点火・制御していますので停電時は使用できません)

容器バルブの閉め方

調子が悪い時はご連絡下さい。



災害のときに、容器バルブを閉めることは二次災害の防止にも役立ちます。容器バルブの閉止は時計と同じ右回しです。(一人住まいのお年寄りの方などは、みんなで助け合いましょう。)





沖縄市泡瀬漁港で遊漁船をしています
船長の高江洲です。
今回のお客様は、津堅沖周辺をご案内
しました。釣果はこちらです。
ヒラークンやアカジも釣れました。



中城湾、津堅島周辺、久高島周辺、深海
東方海上の中層パヤオへご案内しています。 **お問合せ先090-1945-9324 (高江洲)**

心と身体 の健康回復センター

骨盤底筋トレーニングで尿漏れにサヨナラ



骨盤の底（恥骨、尾骨、坐骨の間）に位置する筋肉の総称のことを骨盤底筋といいます。
骨盤内にある膀胱や子宮、直腸などの臓器を正しい位置に保ったり、尿道を締めて尿漏れを防ぐなど
重要な役割を担っています。
今月は骨盤底筋のトレーニング方法を紹介します。



- ☆ 膣の周囲を締めるだけでなく骨盤底筋全体を
引き上げるイメージで行なうこと
- ☆ 椅子の中央に腰かけ足を肩幅に開き骨盤を
しっかり立て顔は正面を向きます



① ゆっくり動かす「遅筋」パターン

①～⑤を10回繰り返す

② 速く動かす「速筋」パターン

10回繰り返す



①と②を1セットとして、
1日5セットを目安に毎日
行います。骨盤底筋トレ
ニングはとにかく続けるこ
とが大切。2～3か月で7割
に効果がみられます。

指導：山梨大学医学部看護学科教授
谷口 珠実

(株) スタート・ライン
心と身体 の機能回復センター
〒904-2141
沖縄市池原5丁目2-13
ボディケアセンターKASTUMI
デイサービス一歩
Tel.098-938-7330
<http://sutartline-okai.jp>



8月

クイズコーナー


(答えを○で囲んで下さい)



応募締切
2023年 8月 31日
FAX 098-939-6087



1、8月は「パインの日」があります。つぎのうちパインの実はどうでしょう？

- イ、) 
- ロ、) 
- ハ、) 

2、沖縄料理のイラブー汁とは何をつかった料理でしょう？

- イ、) ヤギ
- ロ、) ウミヘビ
- ハ、) ニワトリ

3、夏の時期の揚げ物といえばなんでしょう？

- イ、) カキフライ
- ロ、) アジフライ
- ハ、) エビフライ

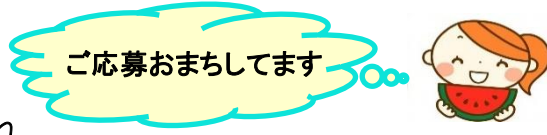
4、ガスメーターが自動的に遮断するのはどんなときでしょう？

- イ、) コンロの汚れ
 - ロ、) コンロの電池切れ
 - ハ、) コンロの消し忘れ
- キリトリ

住所

氏名

電話



6月号クイズ当選者発表！

沖縄市 喜友名 様
 沖縄市 仲原 様
 沖縄市 狩保 様

沖縄市 幸地 様
 沖縄市 仲宗根 様
 沖縄市 前田 様
 北谷町 小橋川 様

うるま市 藏根 様
 うるま市 比嘉 様
 うるま市 比嘉 様

解答(1.ハ アメカ 2.ハ 北海道 3.イ 4.ロ とうろ)

あなたの町の 私たちのお客様 どうぞご愛顧ください！

BACON BAR
 沖縄市池原3-4-16(1F)
 ☎098-927-5662



営業時間(定休日 月・火・水曜日)
 木・金 17:00~21:00
 土 9:00~13:00(朝食) 17:00~21:00
 日 9:00~15:00(ランチ)
 おすすめの自家製ベーコンや手作りピザなどを
 ぜひお召上がり下さい。
 皆様のお越しをお待ちしております。



おやつのお店
ひまわり
 うるま市喜屋武141-1



定休日 日曜日・祝日
 営業時間
 AM5:00~PM2:00
 牛丼、三枚肉丼・チキン丼
 マーボ豆腐丼・その他にも
 レタスタっぷりのサンドイッチや
 からしなおにぎりも大好評です(´_`)/

Sunabe GYROS
 北谷町宮城2-95嘉数ビル2F
 ☎098-936-8817



営業時間
 AM11:00~PM 8:00
 定休日:火曜日
 ギリシャスタイルのファーストフード・レストラン
 ギロピタ専門店です。モチモチ食感のピタパンにお肉と
 たっぷりの野菜でサンドイッチにしました。
 肉を使用をしていないファラフェルもおすすめです。
 ご来店お待ちしております！

**抽選で全問正解者10名様に
お食事券7プレゼント！**

クイズ当選者へお食事券3,000円分を差し上げます。
 応募方法は集金担当者への手渡し・来店・FAX・郵送等の
 方法 でご応募下さい。
 FAXで応募される方は、解答欄や住所が見えづらい
 場合がありますのでご注意ください。

利用店舗や営業時間・定休日など、変更になる場合がございます。ご了承下さい。

