

エコライフ通信 No.74



059-1305

苫小牧市沼ノ端中央3丁目15番11号

2020年5月発行

株式会社 工藤燃料 ☎ 0144-55-0228

☺ <https://www.magocoro-gas.co.jp>

プロパンガス価格について

4月の検針より1m³ 10円 値下げ
5月の検針より1m³ 25円 値下げ

させていただきます

今月の灯油価格(5月10日現在)

1リットル=66円(税別)

72.6円(税込)

急な価格変更がある場合がございます。

お電話にてお問い合わせ下さい。

灯油ホームタンク クリーニング 5月より受付開始します

灯油ホームタンクの汚れを

キレイ にしませんか?

長年使い続けた灯油タンク内は、汚れています!

- ストープがすぐに消える
- ストープが点火しにくい
- 暖房機器の不完全燃焼
- タンクからの灯油漏出の危険

など、機器にも大きな悪影響を及ぼします。

※不具合部品の交換、修理等は別途加算となります。

ホームタンククリーニング
基本料金(消費税別) ¥5,500

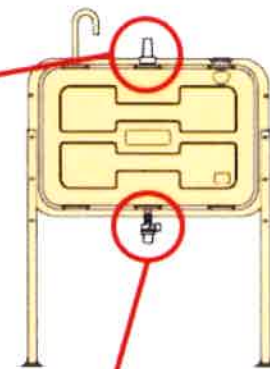
タンクゲージにヒビがあると、タンク内への水の浸入の原因となってしまいます。



新品のタンクゲージ



劣化したタンクゲージ



古いフィルターは、目詰まりの原因です。目詰まりすると、灯油の流れが悪くなってしまいます。



新品のフィルター



劣化したフィルター

緊急非常事態宣言が発令され、自宅中心の生活となっておりますが、リフレッシュと健康維持のため、苫小牧市のホームページより筋肉トレーニングを紹介させていただきます。



おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意

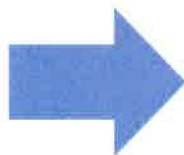


※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



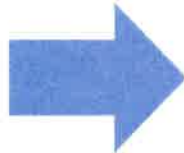
足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

[監修] 久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

