



ツバメ通信

vol.20

おかげさまでツバメ通信も20回目の創刊になります。
 これも日頃から皆様に支えられているおかげです。
 今後もより良い情報を皆様にお届け出来るよう頑張りますので、
 ご意見、ご感想等お待ちしております。
 今後もツバメ通信をよろしくお願い致します。



担当紹介



渡辺 英明(44) 担当 諫早、大村地区

坂の街、長崎を歩き回るのは正直しんどくなって来た今年45歳になる渡辺です。でも地元のおじいちゃん、おばあちゃん達は皆元気に坂道を歩いています。私も負けられないとばかりに、最近軽くジョギングを始めました。元気が一番です!



杉原 義亜(40) 担当 琴海、長与、時津地区

こんにちは。長与、時津、琴海地区担当の杉原です。家内と子供2人(中学1年生と小学4年生)で長崎に引っ越してきて1年5ヶ月になり、月日が経つのが早いなーと感じています。最近趣味でゴルフを始めました。よろしくお願ひします。



大矢 貴之(26) 担当 浜～野母崎地区
小江～岩屋地区

こんにちは。南部地区担当の大矢です。長崎に来てもうすぐ3年が経ちます。まだお会いしていないお客様もおられるので、今年は全てのお客様にお会い出来るよう頑張ります。



市原進太郎(25) 担当 浦上～諫早担当

いつもお世話になります。東長崎、諫早地区を担当している市原です。長崎に赴任して1年が経ちますが、ようやく長崎の地理にも慣れて来ました。これはらもお客様のニーズに合わせた対応をしていきますので、宜しくお願ひ致します。

料理教室参加者大募集

当社ショールームにて2ヶ月に1回料理教室を開催しております。
 参加ご希望の方、興味をお持ちの方は是非、当社までご連絡下さい。

参加費 1,500円 **講師 川端 秀美先生**



アリアミスト
AriaMisto

アリアミスト

空気と水の融合「ミックスジェット」節水率No.1
 節水シャワーヘッド

大注目!!

テレビCMで今話題の節水シャワーヘッドの取り扱いを始めました。



メーカー希望小売価格
6,980円 (税込)

税込、工賃込み
6,480円

くわしくは当社までご連絡下さい



知っ得情報

今月は

美容健康特集!!



二重あごを治す

二重あごの原因は顔のお肉だけでなく、舌のたるみも要因になっています。そこで二重あごを解消する「舌」の体操を紹介いたします。体操の方法はとても簡単です。1日数分間、舌をべろべろと動かしたり、上下左右に延ばしたりするだけで効果があります。ぜひやってみてください。

色落ちしない口紅

口紅を塗ったらティッシュオフ。その上からフェイスパウダーを薄く重ね再びティッシュオフ。その上からもう一度口紅を塗りましょう。口紅がしっかり定着して美しい口元を長くキープできます。

日焼け後のお風呂

日光を浴びて日焼けをした時、そのままお風呂に入るとヒリヒリします。ヒリヒリを軽減させる裏技として、お風呂の中に紅茶をティーバックごと一つ入れます。これだけで肌への刺激は驚くほど軽減されますよ。

食欲を簡単に抑える裏技

夜中とか夕方とかどうしてもお腹が空いて間食したくなっちゃいますよね。そんなとき欲望に負けてポリポリ食べてしまうと脂肪がたっぷりついてしまいます。そんな欲望に負けそうになったときには鼻の下にメンソールのリップクリームを塗ると不思議と食欲が抑えられます。でもあまり塗りすぎるとテカテカになって目立っちゃうのでほどほどに。

目元のシワを防ぐ方法

簡単に効果的な方法です。クリームを塗るとき、シワが気になる部分を指先で引っ張るよう持ち上げて、中指や薬指など強い力が入らない指でクリームをそっとのせてなじませます。シワをのぼした状態でクリームを塗らないと肝心のシワ部分にはクリームが入りません。単純なようですが、このひと手間が5年～10年後のシワの出来具合に差が出ます。

肌ばて解消

バテ気味の肌には潤い補給が一番。洗顔後、蒸しタオルで5分間顔を温めましょう。水を含ませてしぼったタオルを電子レンジで30秒～1分程度チン!するだけで簡単に蒸しタオルが作れます。肌を温めた後はクリームなどで十分にマッサージをして潤いを補給。最後に冷たい水を含ませたタオルを肌5分。これだけで柔らかな肌に戻ってきます。

歯のヤニを取る方法

歯についてしまったタバコのヤニは力任せの歯磨きでは歯茎を傷めたりしてしまいます。歯ブラシの代わりにガーゼに歯磨き粉をつけてやさしく丁寧に磨いてみてください。歯ブラシよりも簡単にヤニがとれます。

バンドエイドで簡単ダイエット

普通は傷口に貼るバンドエイド。実はこのバンドエイドを使ってダイエットする方法があります。用意するのは市販のバンドエイドだけ。方法は簡単でお腹にバンドエイドを貼るだけ。位置的にはおへそから、指3本くらい下の辺り。これだけでお腹の辺りに貯まっている、水が流れ出て体重が減ってしまいます。毎日1回張り替えるだけで効き目があります。(効果は個人差があります)

美味しく健康をつくる

ガスクッキングレシピ

ヘルシーダイエット料理

豚のヘルシーロール



G a s s C o o k i n g R e c i p e

毎月ガスを使い、その季節の旬な食材を使って、美味しく健康を育むレシピを紹介いたします。

- [材料 1人分] ★豚もも肉 … 100g ★セロリ … 1/2本 ★こんにゃく … 1/5
 ■醤油 … 大さじ1 ■みりん … 大さじ1 ■砂糖 … 小さじ1/2 ■水 … 大さじ2
 ●塩胡椒(肉の下味用) … 少々

- [作り方] ① 材料を肉の幅に合わせて5cm位にそれぞれカットします。
 ② 牛乳パックの裏に肉を広げて塩胡椒しセロリとこんにゃくを2～3本ずつ入れて巻いていきます。
 ③ フライパンにサラダ油を少々入れて巻き終えた部分をフライパンにあてて片面3分弱火でじっくり焼き、裏面2分転がしながら表面に焼き色をつけます。
 ④ あわせ調味料を入れ蓋をして1分弱火にして煮詰めて蓋を取り、中火にして水分を飛ばすような感じで絡めるように転がしながら炒め完成です。
 ⑤ 斜めに半分に切って盛りつけてください。
 注1: 材料の■はあわせ調味料の材料です。

ツバメQ Question

ツバメQ
20回記念

現在お客様の担当をさせて頂いている担当者は誰でしょう? 正解者には抽選で5名様にクオカード1,000円分プレゼント

ツバメQVOL13～18の答えをハガキに書いて、当社「ツバメQ係」(〒851-0134 長崎市田中町225-8)までお送りください。3月20日締切(当日消印有効)、当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。

※お預かりした個人情報は、商品の発送のみに使用いたします。

お問い合わせはお気軽にどうぞ

(株)ツバメガスフロンティア

長崎支店

長崎市田中町225-8 TEL 095-839-5331

