

ららららら

MY LALA LIFE

高木さんダイエット編 エネザップ奮闘の記録!!

毎週月曜日に会社にて体重計測 (監視?)
無理せずやせるダイエット
それがエネザップだ!!

もくじ

MY LALA LIFE (高木さんダイエット編 エネザップ奮闘の記録)
みつけた! らら&らいふのオススメ SHOP (若新)
知っとこ! ガスの基礎知識 (身の回りの危険編)
ほっとたいむ (イチオシ写真館・画伯に挑戦・
ウイナー動物園)
クロスワード、グレートツーリング、災害時LPガス
供給の調印式、炊き出し訓練

-15.2kg

86.2kg

てってーでれ
てってーでれ!!
(注 ああ曲です笑)

お腹スッキリ!!

お腹ぽっそり!!

★新生 高木★

胸囲	99cm	-11cm
ウエスト	93cm	-16cm
ヒップ	108cm	-7cm
体脂肪率	27%	-5.7%

前回の第10号から始まった
大好評! 高木さんダイエット企画!
6月から頑張った高木さんの
努力の結晶をご覧ください!!

ボクもそろそろ
ダイエット
しなきゃ〜 (汗)

らいふ君

ほよ〜ん ららちゃん

ぐでっ

たぶっ

101.4kg

胸囲	110cm
ウエスト	109cm
ヒップ	115cm
体脂肪率	32.7%

after

before

before

after

ENEZAP
MAKE TAKAKI BODY & LIFE

ダイエットメニュー

6月から毎週月曜日を会社での測定日とし、
高木さんには毎日家で体重計に乗ってもらいました!

✂️食事

以前はご飯二杯も
食べてたんだって (笑)

○朝・昼は通常通り食べ、夜は炭水化物を抜き、
キャベツの千切り、豆腐とおかず少々

○間食はムリせず適度にとってOK!!

✓運動

- ・週1〜2回のゴルフの練習
- ・40分間ウォーキング(測定前日マズイと思ったら(笑))

ぽっちゃり&スッキリエピソード

・す〇屋でのメニュー

ねぎ玉牛丼メガサイズ→並サイズでおなかいっぱい!!

・服&ズボンサイズ

3 L 105cm → L L 90cm

今までパンパン
だったズボンが
プカプカに!

・以前は運動するとすぐ息切れしていたが
今では疲れにくくなった

・うしろから見ると誰だかわからないと言われる
ようになった!

デザートサービス券

◎本券は切り取ってご使用ください
◎デザートは日によって変わります

有効期限 2016年3月末まで

新鮮なお魚が食べれて、その他のメニューも充実★とっても美味しかったです♪



いかの活造りはグラム単位で販売されているんだって★注文が入ったら、その注文数に通じた大きさのいかを選んでさばいて提供してくれるよ★1人前のサイズの小さいいかがいれば、1人前でも提供してくれるから、店員さんに聞いてみてね♪



いかの足は、天ぷらが塩焼きにしてくれるから二度楽しめるし、とっても美味しいよ★★

店長さんに聞きました！

- Q お店を始めたキッカケは？
A 約8年前に店を移転したときに小野田を代表する店にしたいと思い、店舗を作りメニューを考えました。
- Q 他とは違うお店の魅力は？
A 大きな生け簀があり活きのいい魚がたくさん泳いでいます。旬のおいしい食材を使い、地産地消を心掛けています。



数層の高いイメージを持たれることが多いのですが、移転する前と同じ価格で料理を提供させていただいています。いろんな方々に、気軽に来ていただきたいです。

江田副社長 柏村店長



地図



店舗情報

〒756-0092
山口県山陽小野田市新生 2-1652-1
TEL 0836-84-5460
営業時間 17:00 ~ 23:00
定休日 第2・第4月曜日

大宴会場は
150名
収容可能

入ってすぐ大きな生け簀が!!



活いか・活魚料理

茗新

人気ベスト3

1位 いか活造り (二人前より)



1,800円

2位 サッポロ工場直送 200Lタンクシステムの生ビール



グラス 280円
中ジョッキ 480円
ピッチャー 1,900円

3位 かに玉フライパン



680円

店長オススメベスト3

1位 とらふく薄造り (一人前)



1,500円

2位 さば活造り (三~四人前)



4,200円

3位 くじらペーコン



980円

生け簀をのぞいていると、いつもは白いイカが真っ赤に!! これはイカがストレスを感じると起こる現象で、生け簀にタモ(網)を入れるとこのような反応をするそうです。子ども大人もビックリのイカ豆知識で〜す★



イカを取り上げようとすると...

こんなに真っ赤になります!!



カラオケルーム



大・小個室やカラオケルームなど完備されてます

知っとこ! ガスの基礎知識

~身の回りの危険編~

私たちの身の回りには、さまざまな火災の危険が潜んでいます。今回は家庭内で起こりうる火災のうち、天ぷら油火災の危険について紹介します。

天ぷら油に火種を近づけると燃え出す温度を引火点といい、その温度は310~320℃
火種がなくても燃え出す発火点の温度は360~370℃で、約20分で発火点の温度にまで達するとされています。

火災が発生した場合の対処法は、ふたをするなどして、とにかく油から空気を遮断するようにして消火することです。

※注意点※ 天ぷら火災は絶対に水で消火しようとしてはいけません。水蒸気爆発を引き起こし大けがにつながります!

天ぷら油を使う際は火をつけたままその場を離れないこと、また、正しい知識を持ち使用しましょう!

発火した天ぷら油を消火するのにマヨネーズを使って消火するという裏技もあるらしいんだけど、相当量が必要うえ、かえって油が飛び散って危険だから絶対にやらないでね!



お問い合わせ TEL 0836-41-6286 エネックスは24時間電話受付致します!



イチオシ写真館

今回は珍ペットも!!?



…生後
二か月

女二郎

この辺りでは珍しい『土佐犬』の女二郎くん。
この露顔でまだ1歳!!
(4月で2歳!!)
これからの成長が楽しみ
であわね!



キヤハリ

(ヒョウモンタゲモドキ)
生きたコウロギが大好物!…たけど
性格はシャイな女の子
(多分メスだそうであ(笑))

ポッポ & ピーちゃん

(左) (右)
ピーちゃんは自分のことも「ピーちゃん」
と呼ぶんだって!すごい!!
ポッポは洗濯ばさみで遊ぶのが大好き!



画伯に挑戦 さる年て コザ〜ル



キュート♥

VS



さつ、
さがつす!

宇部市・山根操作

第11営業G・松富画伯作

素敵なイラストをどうもありがとうございました。

ホワイトデー特集

3.14 は ホワイトデー

元々はバレンタインのお返しにキャンディを贈る日だったの
ですが近年では様々なお菓子がホワイトデーコーナーに並ん
でいます。みなさんはどんな風にお返しを選びますか?
見た目の可愛さ…人気ランキング…実はそれぞれのお菓子に
は意味がある(と言われている)ということはご存知ですか??!



今年のホワイトデーはお菓子の
意味もすこ〜し考えて、
大好きな人やお世話に
なっているあの人に贈り物を
してみたいかですか?

定番の4種をご紹介します♪

- キャンディ → あなたが好き
- マカロン → あなたは特別な人
- クッキー → あなたは友だち
- マシュマロ → あなたが嫌い

チョコ入りマシュマロに関しては
バレンタインにももらったあなたからの愛を
純白で包みます。
…という意味があるとかないとか(笑)



キャラクター弁当など、様々な食材を使って可愛く
アレンジするのが流行ってますよね☆その中でも
ウイナーは万能食材☆見て楽しい、食べて
おいしいウイナーで動物園を作りました!!
作り方はネットでたくさん紹介されているので、
お子様と一緒にチャレンジしてみてもいいかな?

あとと便利!揚げパスタ!



頭と胴体をくっつけるのに、
つまようじの代わりに揚げた
パスタを使うと、そのまま
食べることが出来るので
安心♪

黒ゴマ

ゾウ

スライス
チーズ

リス

ウマ

ブタ

カバ

カニ

うずら卵

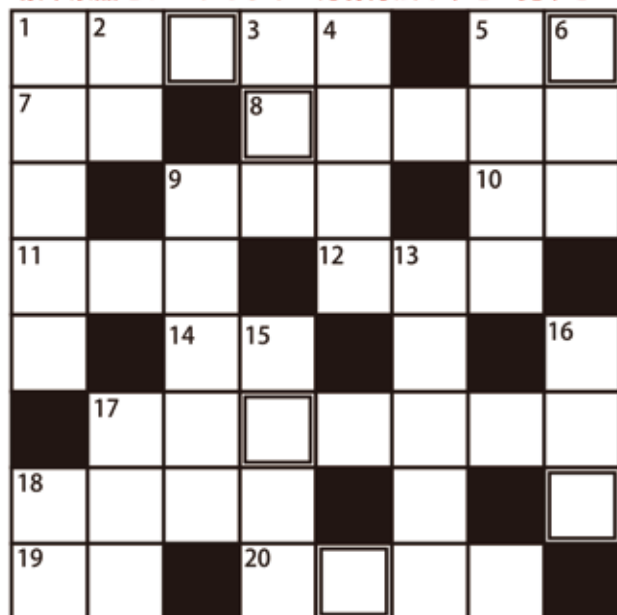
ヒヨコ
パプリカ



ひなまつりにも
ぴったりの
アレンジ☆

クロスワードパズル

ヒントをもとにクロスワードを完成させよう！
二重になったマスの文字を並び替えて答えを見つけ
豪華景品をゲットしよう！応募方法は下をご覧ください。



応募方法

住所・氏名・電話番号・地区担当者、ららいふに関する
ご感想をご記入の上、クロスワードの答えと、ご希望の
商品を選びハガキ・FAX・メールいずれかで応募下さい。
正解者の中から抽選で豪華景品をプレゼントいたします。

<< タテのヒント >>

- 1 間断なくしゃべり続けること。○○○○○トーク
- 2 料理愛好家。平野○○
- 3 抗炎症作用や殺菌作用があり、肌荒れの改善などにも効果が
あるとされている。漢方では解熱・解毒薬に用いられる
- 4 強く押しつけること
- 5 味ぽんや色んな鍋つゆなどを販売している会社
- 6 酒に酔ってふらふらと歩くこと、またその足つき。○○○足
- 9 要求、要望すること
- 13 我が社の名前は？
- 15 結婚を伴って会社を辞めること。○○○○○退社
- 16 家で本格的なコーヒーが味わえるマシンやキットカットなどを
販売する会社
- 17 ディズニーキャラクター『ドナルド○○○』
- 18 葡萄の数え方（粒が茎についている状態のもの）

<< ヨコのヒント >>

- 1 首都はクアラルンプール
- 5 まだ知らないこと。また、まだ知られていないこと
- 7 日焼け対策しないと将来できてしまうかも...
- 8 これが低下すると骨粗しょう症と診断される
- 9 むくみを解消する○○○マッサージ
- 10 相手に復讐するときに使ったりする言葉。○○を返す。
- 11 絵画に長じた人に対する敬称
- 12 レモンや梅干しに多く含まれる○○○酸
- 14 ○○バックを持参してお店のレジ袋を削減
- 17 ゴミ箱を英語で言うとは？
- 18 びっくりして眠気が○○○○
- 19 話が面白くなり楽しい気分になること。話に花が○○
- 20 実数でない複素数のこと

応募締め切りは
4月30日です！
たくさんのご応募
お待ちしております！



☆当選者発表☆

○福田様 ○下手様
○大浜様



当選おめでとう
ございます！
たくさんのご応募
ありがとうございました！

豪華景品

○ソル・ポニエンテペア食事券・・・1組様
○ギフトカード 2,000円分・・・3名様



LPガスは災害に強い分散型エネルギーとして山陽小野田市、
宇部市と（一社）山口県LPガス協会宇部・小野田支部、
厚狭支部との間で災害時におけるLPガス等の供給に
関する訓印式が各市役所で行われました。
(写真左：小野田市役所 平成27年3月26日)
(写真右：宇部市役所 平成27年10月5日)



炊き出し訓練を行いました！



エネックスには災害対策用バルク容器
と炊き出しセットがあるんだよ。
10月24日に社員全員で炊き出し訓練
をしたんだ。釜でご飯を炊いて、
あったか〜豚汁（約100人分）を
作ったよ。



ハーレー朝枝の グレートツーリング GREAT TOURING

今回は大分県宇佐市にある平和資料館を紹介するぞ！
その昔、宇佐には艦上爆撃機・艦上攻撃機の練習航空隊があり神風特別攻撃隊が編成され
ていたんだ。
資料館にはそんな宇佐海軍航空隊の歴史や、空襲等に関する資料が展示され、中には映画
『永遠の0』で主人公が特攻に出撃する際に使用した『零式艦上戦闘機 21型』の原寸大
模型なんかもあるぞ。細部にわたり精工に再現されていて
本当に素晴らしいぜ！実際に映画で使用したコックピットも
見ることが出来るぞ。



貴重な記録や展示物を見て勉強した後は、ぜひ大分名物の
鶏のから揚げをお土産に・・・。

ハーレー朝枝の 独り言



こんなイカしたバイクを
発見！俺の相棒も結構
改造したんだ。
今度紹介させてくれよな！



富士商グループ

エネックス株式会社

内容に関するお問い合わせは下記までお願いします

〒759-0206

山口県宇部市大字東須恵 3840 番地 1

TEL 0836-41-3355 / FAX 0836-41-6640

URL <http://www.enex-inc.com> E-mail info@enex-inc.com

編集・発行 エネックス株式会社 ららいふ編集部

発行担当者 松永知恵

編集委員

松富直人 野中留美子 竹村綾香 朝枝利拓 吉田博昭

松岡 淳 田中雄一郎 高木政臣 藤谷来香