

ららららら

もくじ

今でしょ！快適生活応援まつり（エネックス展示会）
 みつけた！らららららのおススメ SHOP（いけどん）
 知っとこ！ガスの基礎知識（ガス法定点検編）
 ほっとたいむ（人気イルミネーション）・イチオシ写真館
 なかまついの気まぐれ情報館（体験トレーニング）・簡単クッキング（キャラデコケーキ）
 クロスワード（当選者発表あり）・救命救急講習・LPG 容器製造工場見学の様子
 グレートツーリング（大分県竹田市白水ダム）

リフォーム

LIXIL リフォーム説明会

説明会



ガス



介護

展示ブース

介護



天童木工



転ばぬ先の『介護の話』

今年もやりました！

エネックス展示会

今でしょ！快適生活応援まつり

10月19・20日にエネックス展示会を開催しました。その様子をお届けします！

サウランドから



かわいい動物がたくさんきました！



ふるまい

社長です！

バルーンアート教室

ちびっこおつまみ〜♡



占い

あなたの運勢は...

今年も大盛況

なにが当たるかな〜？



福引き

イベント



パエリア

期待の新人渡壁くん



たくさんのご来場
 ありがとうございます
 スタッフ一同

※ 落し物を預かっています。
 心当たりのある方はエネックスまでご連絡ください。

サービス券

得セットA
(ギョーザ4ヶ)

190円 → **100円**

有効期限 2014年1月末まで



店舗情報

宇部市西宇部南2-13-20

TEL 0836-44-1919

OPEN >> 11:00~21:00

CLOSE >> 毎週火曜日夜のみ



人気
ベスト3

いけいけどんどん
< Ike Don >

第1位 焼きそば並盛 **680円**

新鮮な国内産生鶏を使用し、地物のとれたて野菜と一緒にじっくりじっくり煮込んであるんだって！
丁寧に造り上げたスープには、老化防止・がん予防に期待されるコラーゲンがたくさん含まれているから身体にもとっても良いよ☆

初めての人も必見！
あんかけ焼きそばの美味しい食べ方

はじめは、そのまま食べる！
半分くらい食べた後、酢醤油をかけてみよう！
そのまま食べるのとは、また違った味になり一皿で二度楽しめるよ！

野菜たっぷりのあんかけ焼きそば、とっても美味しかったです！

大盛りで食べるとさらに美味しく食べられますよ！

第2位 手作り餃子 (8ヶ) **420円**

第3位 背脂チャーシュー麺 **830円**

激辛ラーメン (1辛) **600円**

からあげ (5ヶ) **480円**

みんなで食べれる大皿もおすすめ☆
※下の写真は3人前 (笑)

店長さんに聞きました！

Q お店をはじめたキッカケは？

A あんかけ焼きそばが大好きで、この美味しさをたくさんの人に伝えたいと思ったからです。

Q お店をはじめて嬉しかったこと・苦労したことは？

A 日々営業させていただけていることが一番の喜びですね。お客様に美味しいと言ってもらえると、とても嬉しいです。
あんかけ焼きそばと皿うどんは違うものだと思われていた方には少し苦労しました。

Q 店長おすすめのメニューは？

A 1番はもちろんあんかけ焼きそばですが、いけどんの特製スープを使ったビリ辛鍋がおすすめです。
メのラーメンがとっても美味しいので、ぜひ食べてみてください。

食後のコーヒーがセルフサービスでありますよ〜♪

知っとこ！ガスの基礎知識

～ガス法定点検編～

Q. 「ガスの法定点検をさせてほしい」と言われました。具体的にどういうことをするのでしょうか？

A. LPガス販売事業者は、液化石油ガス法により消費者宅のガス設備の定期点検を行うよう義務付けられています。基本的に点検に関わる費用は一切かかりません。

○点検する内容

- ① ボンベ、メータ、調整器等の点検 (期限切れ、腐食等)
- ② 銘番シール、型番、製造年月日の確認、燃焼状態 (故障の際の部品交換・対応のスムーズ化)
- ③ ガス配管漏洩検査 (通常より高い圧力で測定)
- ④ ガス漏れ警報器の交換 (機能チェック・期限切れ確認)

※主に上記の点検を行います。作業時間は異常等なければ15～30分で終了します。
※尚、器具ホース (ゴムホース・フレキシブルホース) の交換が必要と判断しました際には別途交換料金が発生します。何卒ご了承ください。

銘番シール (点検する内容②参照)
ガステーブルの本体側面に下の写真のような銘番シールがあります。故障の際の部品交換や対応のスムーズ化のためにチェックします。



下の写真の機械 (自記圧力計) でガス配管の漏洩検査・ガス圧力の確認をするよ。(点検する内容③参照)



お客様に安心・快適に使用していただけるための点検です。法定点検にご協力の程よろしくお願い致します！

ほっとたいむ

クリスマスに行きたい人気イルミネーション

Best1



長崎県佐世保市
ハウステンボス

「光の王国」

(期間)

2013.11.2 sat - 2014.3.30 sun

Point

街中に輝く

世界最大級1000万球

のイルミネーション



「光と遊べる」二大最新作デビュー

スケートリンクに合わせて映像が変わる

光のスケートリンク リンクファンタジア

&
音と光と3Dプロジェクションマッピングが迫る!

TFMスーパーイルミネーションショー-3D



Best2



栃木県足利市

あしががフラワーパーク

「光の花の庭」

Best3



大分県速見郡

ハーモニーランド

お客様とつくる

イチョウ写真館

ワンちゃん特集

クラウンchディンちゃん



れんちゃん



こごちゃん



本誌の簡単クッキングでお馴染みの松富さんにとっても偉いて帰ろうとすると怒っちゃうほど!...ご主人より懐いてるそう(笑)

ババ(大好き)の甘えん坊♥でもお留守番の時はしっかりおばあちゃんを守っているよ!れんちゃんはおばあちゃんのいやし犬!!

クマちゃん...おじゃなくてボメラニアブラックタンのこごちゃん。特技はおやつのパンを隠すことだよ!

なかまっついの 気まぐれ情報館

～体幹トレーニングを学ぼう!～

体幹とは・・・?

体幹とは、人間の身体の胴体の部分(頭部と手足を除く)のことを言います。体幹にはたくさんの筋肉があり、役割も違います。身体を動かす筋肉(表層筋)と身体を支え、安定させる筋肉(深層筋)はお互いに運動していて、支える筋肉が土台としての機能を果たすことによって動かす筋肉もその役割を発揮できるのです。



体幹トレーニングは「筋トレ」などの繰り返し運動とはちがって、ゆっくりまたは静止して行うからインナーマッスル(深層筋)にとっても効果があるんだ。自宅でもこっそり体幹トレーニングを行って体のキレが良くなった例もいくつもあるんだって☆ 成長ホルモンが分泌される夜の8時～寝る前にやると効果的だよ!

実際に体験してきました!

まずは道場のみなさんと一緒にウォーミングアップ!(これだけでヘトヘト...)



家でもできる体幹トレーニングにチャレンジ☆



バランスボールを使っのトレーニング... (笑)



ダイエツトや腰痛治療にも効果的☆

有永宇部道場のみなさん
ご協力ありがとうございました!



簡単クッキング♪

キャラデコ ケーキ



～材料(デコレーション用)～

- ホイップクリーム・・・ 2箱
- よく冷えた牛乳・・・ 160ml
- デコペンチョコ・・・ 1本
- 着色料・・・ 緑・黄
- クッキングシート・・・ 1枚

～材料(土台用)～

- ホットケーキミックス・・・ 150g
- 卵・・・ 1個
- 牛乳・・・ 40ml
- ヨーグルト・・・ 40g
- マヨネーズ・・・ 大さじ1

これを使って
作りました!⇒



～作り方～

- ① クッキングシートに下書きして、シートを裏返し、チョコペンでなぞって冷蔵庫で冷やす。
- ② 固まったシートを出し、クリームに着色料をまぜて好きな色をつけ、塗って、再び凍らせる。
- ③ 着色クリームの上に厚さ約1cmに白いクリームを塗り、凍らせる。
- ④ 土台を作る(※土台の作り方参照)。
- ⑤ クリームを土台中央にたっぷりつけ、大きく平らに広げる。

土台を2枚重ね、その間にもクリームをたっぷり挟む。
③を土台の中央にのせる。シートからゆっくりはがし、手の温度で溶けないよう注意。クリームをしぼってデコレーションして完成。

～土台の作り方～

- ① ボウルに卵、牛乳、ヨーグルト、マヨネーズを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ② フライパンに生地を流し入れ、スプーンで広げたら(直径約15cm)弱火にして蓋をして4分焼く。裏返して蓋をして2分焼く。
- ③ もう一枚も同様に焼く。

土台を作る際に牛乳の半量をヨーグルトにすると高さのあるふっくらホットケーキに♪マヨネーズを入れると、コクもしっとり感もアップ♪

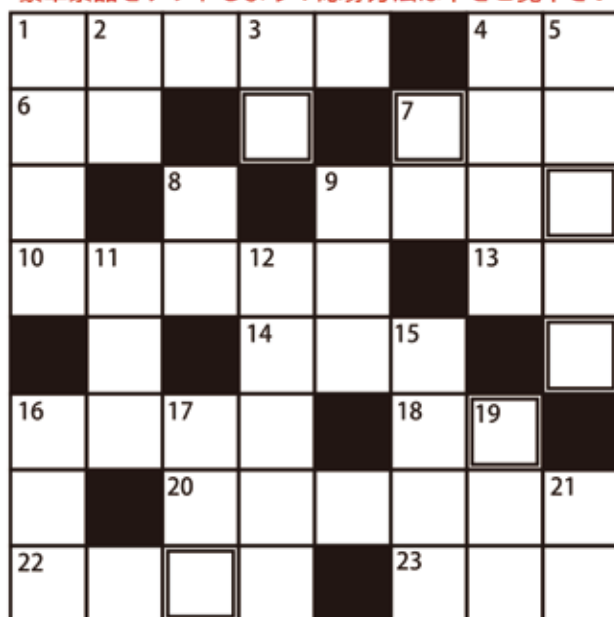
私が
作りました!

東日営業グループ
松富直人



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。



<< タテのヒント >>

- 寒さや恐怖などのために、皮膚に浮き出るブツブツ
- 〇〇表、〇〇木戸、路地〇〇
- 落語や漫才などの大衆芸能を興行する演芸場
- アメリカで制作・放映されたロサンゼルス警察官を主人公とするサスペンス・テレビ映画のタイトル『刑事〇〇〇〇』
- 今年「じえいじえい」が流行した能年玲奈が主人公を演じるNHK連続テレビ小説のタイトル
- 細かでない様。〇〇塗、〇〇削り
- 餅をつく時の杵の相手
- 医者古称、漢方薬の専門家
- 兄の言葉に腹が立ったので〇〇〇〇と言いつつ
- ギニア湾に面する西アフリカの共和国。首都はヤウンデ
- いつもより、または他の人よりもたくさん食べる
- 『からいふ』前号で紹介したカレー店名『カレー屋〇〇〇』
- 大股で堂々と歩くこと。『大道を〇〇〇する』
- 俳人『おらが春』の作者名は『小林〇〇〇』
- 学名をニッポニア・ニッポンという新潟県の『県の鳥』

<< ヨコのヒント >>

- 2020年の夏季オリンピック開催地
- 物の中心。また地球の中心部
- トルコの貨幣の基本単位
- 〇〇〇オイル、〇〇〇コロジー、〇〇〇セラピー
- 歯触りを楽にするために砕いたナッツなどを混ぜて作られるお菓子
- シリア・アラブ共和国の首都
- 『小火』の読み方
- 地位・年齢が自分よりも下であること
- 『論理的である様』を英語で
- ドンダリの実がなる木
- 男女が二人だけで写っている写真
- 一定の条件を満たすことで利用できる割引券や優待券のこと
- 『〇〇〇も眠る丑三つ時』とは真夜中を表す言葉

★答えのヒント★ 観葉植物

応募締め切りは
12月28日です！
たくさんのご応募
待ってます！



☆当選者発表☆

- 松田様 ○安井様
- 田熊様 ○景山様
- 白石様

※前回の答えは『ブルドック
(ブルトック)』でした。



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。

応募方法

住所・氏名・電話番号・地区担当者、らららふに関する
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・メールいずれかでご応募下さい。
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。

豪華景品

- サンパーク商品券 3,000 円分・・・3 名様
- ソル・ポニエンテ ペア食事券・・・1 組様

ハーレー朝枝の グレートツーリング GREAT TOURING

今回は大分県竹田市にある白水ダムを紹介するぞ！
通称『白水ダム』と呼ばれているが、河川法で堤高が
15m以上あるものをダムと呼ぶように定めてあるから
堤高が 13.9mしかない白水ダムの正式名称は
『白水溜池堰堤』と言って、ダムではないんだ！
流れる水が白いレースのように美しく落ちていく様子と
空の青・山の緑が織りなすコントラストが人々に
感動を与え、国の重要文化財に指定されているんだ。
ちょっと距離はあるけど、みんなもぜひ行って
みてくれ！

ハーレー朝枝の独り言
この美しい景色を見て日頃の疲れを
吹き飛ばしてやったぜ！



救命救急講習の
様子だよ

AED持って
来ました！

離れて
ください！

ふむふむ
なるほど～

中国工業株様の
LPG 容器製造工場へ
見学に行きました

お父様もさつと内心焦って
いたでしょうね。
可愛い娘様の為に必死に泳い
だ姿を想像するとあんなにか
気持ちになりました。



ららちゃん

「宇部市山の手のK様から」
幼い頃、父と海に行くと、岸から少し離れた小島まで
歩いて行って遊んでいた。いつの間にか周囲は海水に
囲まれていました。満潮になってしまったのです。
父は私を背負って泳いで岸まで戻り、安心しました。
今は亡き父の優しさと強さを夏になると思い出します。

おたよりありがとう！
夏の思い出編

ソル・ポニエンテでのお食事の際に
井筒屋ウイズカードでのお支払いが
可能です。
また、ポイントも貯まります。
井筒屋ウイズカードをお持ちの方は
ぜひ、ご利用下さい。



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 らららふ編集部

発行責任者 松永知恵

編集委員

筒井則行 松富直人 野中留美子 山本悦子 竹村綾香 平中美穂
吉田博昭 松岡 淳 田中雄一郎 高木政臣 朝枝利拓 藤谷来香