

## 知っ得情報

### こうそく 2月は脳卒中・心筋梗塞にご注意！

脳卒中や心筋梗塞は、寒い時期に起こりやすくなります。特に2月は、**最低気温と最高気温の寒暖の差が激しく、血圧が急に高くなりがち**ですから、十分ご注意ください。気をつける点としては、

- 暖かい場所から寒い場所へ移動する際は、急激に身体が冷えないように 防寒着やマフラー、手袋、帽子などを着用しましょう。
- 家の中でも、寒いトイレやお風呂に行く時は、ご家族で気をつけあいましょう。
- 心筋梗塞には「魔の時間帯（午前9時～12時）」があるとされています。起床すると、身体の活動量がぐんと増えるためです。十分注意しましょう。



### ヒートショック対策に『浴室暖房乾燥機』

寒い浴室に入ると、急に熱い湯船に入ると心臓に負担がかかり危険です。これを『ヒートショック』といいます。

ヒートショックが原因で亡くなる方は年間1万人以上いると言われ、交通事故の死亡者数より多いのです。

対策としては、浴室を十分に暖めることがポイントです。

そこで、「浴室暖房乾燥機」がおすすめです！ヒートショックの事故を防ぐだけでなく、浴室のカビを防いだり、梅雨時期には衣類の乾燥にもお使いいただけます。ご興味がある方は、ぜひ当店にご相談ください。



### 岐阜産業会館合同展示会のお知らせ

パナソニック主催の展示会を開催いたします。もちろんお土産つきですよ！

**3月2日（土）・3日（日）10:00～16:00 岐阜産業会館にて**

当店スタッフは3日（日）のみ待機中です。土曜日行かれた方は自由見学となります。

過去に合同展示会へご来場いただいたことがある方を中心に招待状を配布させていただきます。

会場へ行ってみたいという方は当店まで連絡ください。招待状をお届けさせていただきます。



## カンタン IHお料理レシピ

### IHを使って簡単スイーツ

混ぜて焼くだけ、簡単スイーツ。**リンゴとクルミのケーキ**をご紹介します！



### 材料（4人分）

- りんご 1個
- くるみ 40g
- 卵 2個
- きび砂糖 100g  
(なければグラニュー糖などで代用可能)
- アーモンドプードル100g
- ヨーグルト 200g
- バター 150g  
(溶かしておく)
- 薄力粉 100g  
(シナモンパウダーと一緒にふるっておく)
- シナモンパウダー 小さじ1
- 粉糖 適量

1. 型にバターを塗り、薄力粉(分量外)をまぶす。りんごは皮と芯を取り除いて7～8mmの串切りにする。くるみは小さく砕く。



2. ボウルに卵を割り、泡立て器でよくほぐす。きび砂糖を加えて混ぜる。ヨーグルトとバターを加えてよく混ぜ合わせる。アーモンドプードルと薄力粉を加えたら、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。りんご(飾り用に数切れ残す)とくるみを加える。

3. 型に2の生地を入れて、2で残しておいたりんごを表面に並べてから、グリル皿にのせ、グリル温度設定メニュー180度に合わせて20分焼く。20分たったなら、表面にアルミホイルをかぶせて、180度でさらに20分焼く。

4. 焼きあがれば粗熱をとって型のまま、冷蔵庫で冷やす。型から外して、粉糖をまぶす。

### 編集後記

昨年の夏に発行したお便りに書いたのですが、昨年末に行われた大垣マラソンのハーフの部に初めて出場してきました。

なんとか完走することができました！あまりにもつらくて途中でリタイヤしようかなあって思いましたが、沿道の声援に助けられました。

タイムは2時間44分ってことで、制限時間の3時間になんとかギリギリ間に合った感じなんですけど、走った後の達成感はずいぶんですね。疲労も数日残りました。あまりにもつらかったのもまた走ってみよ...とは今のところなってませんが(笑) また機会があれば...



代表取締役 林昌明

### ハヤシ電器は

私たちは、地域のお客様に  
**“いつもお役に立ちたい”**

をモットーにしている熊野町にある電気屋です。今年で創業44年を迎えます。

気軽に相談できる電気屋として、いつでもお声がけください！

電話：0584-92-0884