



ムダなく活用☆おうち時間♪

テレワークやリモートワークで疲れたカラダに「ツボ押し」

「ツボ」って？

ツボとは東洋医学から考えられたもので、体をめぐるエネルギーが滞るポイントのようなものです。ツボを刺激することで血行の促進や疲労回復が期待されます。ツボ押しでおうちでリラックスしてみたいかたがでしょう。

【完骨】頭痛や肩こりに・・・

頭痛解消と共に肩こりに効果のあるツボです。デスクワークをするあなたにぴったり！

1. まずは耳の後ろにある骨の出っ張り(乳様突起)を探しましょう。この出っ張りのすぐ下、少し内側にあるのが完骨です。
2. 完骨を上を持ち上げるようにゆっくり指圧します。一押し5秒を目安にして繰り返します。深呼吸をしながら行うとリラックス効果が高まります。



【湧泉】元気が湧いてくるツボ！？

気力・体力が湧いてくるということから名付けられたツボです。冷えに効果的で全身の血行促進につながるのので体がポカポカしてきます。

1. 足をグーの状態にして足裏にできる窪み(湧泉)を探します。
2. 足をフラットな状態に戻し、湧泉を指圧します。ゴルフボールを踏みながらコロコロ刺激するのもオススメです☆



☆ツボの押しすぎには注意です。また、力まかせに押しさえいいものではありません。適度な力でいきましょう。浴槽につかりながらのツボ押しも効果的です☆

オープンいらず！焼かないケーキ2選

コロナの影響でおうちで過ごす時間も増え、お料理をする時間も増えたかと思えます。毎日のご飯作りの息抜きにケーキ作りなんていかがでしょう。今回は簡単で、焼かないケーキレシピをご紹介します！

●チョコチーズスコープケーキ

1. チョコレート(50g)を湯煎して溶かし、クリームチーズ(100g)を少しずつ加え、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
2. ボウルに生クリーム(200cc)と砂糖(大さじ1)を入れ、ぴんとツノが立つまで泡立たせる。1に2を加えて、ゴムベラで切るようにして混ぜ合わせる。容器に1/3量のオレオ(全27枚)を並べ、1/3量のチョコチーズクリームを入れて平らにならす。これを繰り返し、残りのオレオは砕きながら乗せ、ラップをして冷蔵庫で4時間以上冷やして完成！



●マシュマロが活躍！ふわふわレアチーズケーキ

1. ビニール袋にクッキー(80g)を入れ、めん棒で叩いて砕き、溶かしバター(40g)を加えてなじませ、型に敷き詰め冷蔵庫で20分程冷やす。
2. 耐熱容器にマシュマロ(100g)、牛乳(50cc)を入れてふんわりとラップし、600Wのレンジで1分加熱する。
3. よく混ぜ、マシュマロ液を作り、クリームチーズ(200g)を少しずつ加え、混ぜる。
4. レモン汁(大さじ1)を加えて混ぜる。
5. 1の型に流し入れ、冷蔵庫で1時間程冷やして完成！



いかがでしたか？オープンを使わないため焦げて失敗に終わってしまう心配もありません！家族や友達とのパーティーにも使えそうですね！

Go To EATキャンペーン！

時間がない方必見！
1分で分かる！

ポイント還元やプレミアム付き食事券の発行を支援することで、感染予防対策に取り組む飲食店の需要を喚起し、同時に食材を提供する農林漁業者を支援するキャンペーンです。尚、お出かけの際は感染予防対策をお願い致します。

地域内の登録店舗で使える プレミアム25%を付けた食事券の発行

食事券 (給付金767億円)

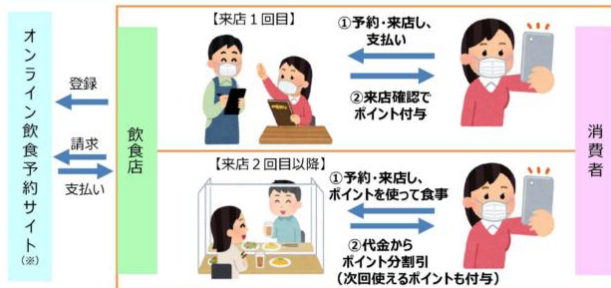
- ▶ 登録飲食店で使えるプレミアム付食事券 (25%のプレミアム上乗せ)
- ◆ 地域の飲食店で使える食事券 (例: 1セット1万2,500円を1万円で購入) の発行事業者を都道府県、政令指定都市及び特別区単位で公募
- ◆ 購入制限: 1回の購入当たり2万円分 (上記の例では2セット/人まで)
- ◆ おつりは出ない ◆ 販売は2021年1月末まで、有効期限は3月末まで



オンライン飲食予約で1人最大1,000円分のポイント還元

オンライン飲食予約 (給付金767億円)

- ▶ オンライン飲食予約サイトを經由で、期間中に飲食店を予約・来店した消費者に対し、次回以降に飲食店で使用できるポイントを付与
- ◆ 昼食時間帯は500ポイント、夕食時間帯 (15:00~) は1,000ポイント
- ◆ ポイント付与の上限は、1回の予約当たり10人分 (最大10,000ポイント)
- ◆ ポイント付与は2021年1月末まで、利用は3月末まで



キャンペーン内容

Gas One



ふくろう通信

NO.17



発行年月日
2020年11月13日

ふくろう通信NO.17
 発行人
 脇坂 一哉
 編集
 ふくろう通信編集委員会
 お問い合わせ先
 札幌市白石区流通センター
 5丁目7番1号
 株式会社いちたかガスワン
 業務保安部
 電話0120-296-365