

脳 の健康について

脳を衰えさせる3大要因

肥満

喫煙・飲酒

ストレス

内臓脂肪型の肥満：海馬の萎縮による認知機能低下を招く可能性がある
→記憶力の低下

飲酒・喫煙：喫煙は脳の酸素不足につながり、飲酒は前頭葉を萎縮させると言われている
→認知機能の低下

ストレス：神経細胞の新生を妨げ、海馬の萎縮を招く可能性があると言われています
→記憶・学習能力への悪影響
その他にもスマートホンの過度な使用は良くないと言われています。

脳が衰え始めているサイン

- *物忘れが増える
- *集中力が続かなくなる（注意が散漫になる）
- *感情をコントロールする事が困難になる

予防と改善方法

- *栄養バランスの取れた食生活
- *適度な運動と睡眠
- *ストレスの管理
- *脳に刺激を与える（複数の作業を同時に進行する）など

日常生活では料理や掃除などを丁寧にこなす、疲れているときには脳を休める（何も考えない時間を作る）ことも脳の老化防止につながります。日頃から「ポジティブ」な思考や行動をする事で健康な状態を目指したいですね。



ふれあいクイズ まちがい探し

まちがいが、いくつあるか探してね※色のちがいや印刷のズレはのぞきます。

ふれあいクイズ

Q. まちがいがいくつあるか探してね!! 「○個」

★ふれあいクイズは、昭和ガスのホームページのお問い合わせ内、お問い合わせフォーム「※内容」にお答えを入力してご応募ができます。

正解者の中から精査し抽選で

- A. トラベルギフトカード 5万円分 1名様
- B. 1万円分の商品券 5名様
- C. 1万円分のQuoカード 5名様

※締切は令和7年8月29日(金)当日消印有効・発表は次号ふれあいひろば

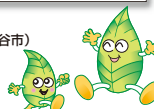
第97回ふれあいクイズ ご当選者様発表!

- トラベルギフトカード 5万円分
齋藤様(足利市)
- 1万円分の商品券
新関様(ふじみ野市)・猪爪様(ふじみ野市)・永淵様(鶴ヶ島市)・小川様(鶴ヶ島市)・横田様(熊谷市)
- 1万円分のQuoカード
土田様(川越市)・志賀様(富士見市)・増田様(坂戸市)・松永様(坂戸市)・中井様(前橋市)

個人情報保護 「ふれあいひろば」にてご応募頂いた個人情報は、商品発送以外の目的には使用いたしません。

85 yen 3 5 4 0 0 4 5
昭和ガス株式会社
埼玉県入間郡三芳町上富264
3・8係

- ①氏名
- ②住所
- ③電話番号
(日中に連絡が取れる電話番号)
- ④クイズの答え A.○個
- ⑤ご希望の商品
- ⑥くみり餃子を食べたことがありますか?



昭和ガス株式会社 ふれあいひろば 3・8 編集部

☎049(258)5711 〒354-0045 入間郡三芳町上富264

●ホームページアドレス <https://www.showapg.co.jp>

昭和ガス

検索

FUREAI HIROBA

2025年7月発行

ふれあい No.98
夏ひろば Summer 3・8
発行者 昭和ガス株式会社

神代植物公園へいこう

武蔵野の自然が残る園内では、四季折々の草花を楽しむことができます。もとは東京の街路樹の苗を育てる場所でしたが、昭和36年に「神代植物公園」として開園しました。現在は、約4,800種類・10万本以上の植物が植えられ、ばら園やつつじ園など30のエリアに分かれています。散策しながら植物の魅力を学べるほか、大温室では珍しい熱帯植物や色鮮やかな花々もご覧いただけます。

「ふれあいひろば」はデジタル版になります!

2026年3月発行の第100号から、「ふれあいひろば」はWebで読めるようになります。スマホやパソコンで、いつでもどこでもご覧いただけてとっても便利です! 詳しくは、弊社ホームページをご確認ください。



開園時間

9:30~17:00
(入園は16:00まで)
※大温室・水生植物園は
16:30まで

休園日

毎週月曜(祝日の場合は翌日)
年末年始(12/29~1/1)

アクセス

●電車・バスをご利用の方

- 京王線
・調布駅(北口)から
小田急バス(12番)「神代植物公園前」下車
京王バス(11番)深大寺行「神代植物公園」下車
- ・つつじヶ丘駅(北口)から
京王バス 深大寺行「神代植物公園」下車
- JR中央線
・三鷹駅(南口)から
小田急バス(2番・3番)「神代植物公園前」下車
- ・吉祥寺駅(南口)から
小田急バス(4番・6番)「神代植物公園前」下車

入園料

一般:500円(団体 400円)・
65歳以上:250円(団体 200円)
中学生:200円(団体 160円)
※都内在住・在学の中学生、
小学生以下は無料



(公財)東京都公園協会 提供

●お車をご利用の方

中央自動車道「調布IC」から甲州街道(新宿方面)へ → 「下石原交差点」左折 → 「神代植物公園北」交差点右折 → 左手に駐車場(有料)あり

所在地

調布市深大寺元町5-31-10
(神代植物公園サービスセンター)

お問合

神代植物公園サービスセンター

〒182-0017 調布市深大寺元町5-31-10

TEL:042-483-2300

<https://www.tokyo-park.or.jp/park/jindai/index.html>

神代植物公園

検索



summer

水分補給 足りてますか？

今年も暑い夏がやってきます！

暑い時期は冷たいものが嬉しいですね！
そんな時にウォーターサーバーがあったらいいと思いませんか？
ウォーターサーバーは冷水・温水が使えるのは当然ですが、最近のウォーターサーバーは、再加熱・白湯・常温が使えるんです！
しかもデザインもどんどん洗練されてめっちゃくちゃオシャレ！

昭和ガスでは、いろんなスタイルのウォーターサーバーを取り揃えています。
あなたのライフスタイルに合わせて、お好みのサーバーを選んでください！

今なら最新型のウォーターサーバーが

2,580円~ (税込)

から使えちゃいます！

詳しくは、お気軽にお問合せください。

050-3387-4132

受付時間9:00~18:00

平日・土日祝含む



ホワイト



ブラック

Nasta

KS-TL05RAC-P455

宅配ボックスで、もっと安心・便利な暮らしをご提案

届く・送るが当たり前の今、宅配ボックスならいつでも荷物の受け取りが可能。
対面なしで受け取れるので、急な配達や不在時も安心です。
一人暮らしや共働き家庭にも最適。置き配の不安も解消します。

工事不要で設置も簡単！

手軽に導入できるから、マンション・戸建て・事務所など場所を選びません。



エントランスに合わせて、さまざまな設置方法に対応

置き配よりも、もっと安心。
宅配ボックスが、あなたの「受け取れない不便」を解決します

55,220円~ (幅木込み)

黒でも白でも料金は同じです。

※幅木KS-TL05-FH115-L-MAKもセットでご購入いただく形になります。(埋め込み別途パーツが必要です)

※取付にあたりまして別売りのレンガ等の重しが必要となりますのでご注意ください。



※写真はイメージです。

安心を支える安全機器

LP ガスを安全に使用するためには、様々な機器が必要です。これまで、安全・安心の確保という観点から技術開発が行われ、既に多くの機器が実用化され、LP ガスの安全・保安対策に大きく貢献しています。

マイコンメーター (S型)

マイコンメーターは、安全機能を内蔵したガスメーターです。
地震が起きた時や、ガスの異常な流量等を発見すると、自動的にガスの供給を遮断します。

圧力調整器

圧力調整器はガスの圧力を調整してコンロなどの燃焼機器へガスを安定して届ける役目をしています。

ねじガス栓

(中間ガス栓・メーターガス栓)

ねじガス栓はマイコンメーターの近くやガス配管の途中などに接続するガス栓です。



埼玉発

こだわりの生地と餡 冷凍生餃子

くくみら

24時間セルフ直売所

※各店舗でのお支払いは現金、Paypayのみです。
お釣りのないようご準備くださいますようお願いいたします。

くくみら 清瀬店

204-0011 東京都清瀬市下清戸5丁目858
専用駐車場3台あり
志木街道沿い 和食さとの駐車場隣

くくみら 富士見店

354-0015 埼玉県富士見市東みずほ台2-5-4



オンラインショップ
<https://cucumira.stores.jp/>

ネットで
カンタン注文

