

# E・C・Sニュース No.29

当社の夏季休業は8/13(金)から8/16(月)までとなります。  
休業期間中の緊急連絡は、75-1075までお願い致します。(24時間受付)

## 9月末迄の期間限定 灯油ボイラー&灯油タンク 激安販売

ノーリツ製 フルオート 直圧式 設置フリー / ノーリツ製 オート セミ貯湯式 設置フリー

**屋外据置形** 本体寸法/H725×W580×D250 (mm)

**OTQ-4701AY** 追焚付 **給油検知装置内蔵**

本体価格 ¥370,000 (税込¥388,500)  
マルチリモコンは本体入付

●マルチリモコン/本体入付 (別売)



浴室リモコン RC-8101S + 台所リモコン RC-8101M

**屋外据置形** 本体寸法/H900×W590×D295 (mm)

**OTX-405SAYV** 追焚付

減圧弁・安全弁内蔵/ステンレスパイプ仕様

本体価格 ¥280,000 (税込¥294,000)  
マルチリモコンは本体入付

●マルチリモコン/本体入付 (別売)



浴室リモコン RC-7611S + 台所リモコン RC-7611M

**特価 本体233,100円+標準工事費37,800円** / **特価 本体176,400円+標準工事費37,800円**

☆上記はほんの1例です。お問い合わせ頂ければ詳細なお見積り致します。☆

**一緒に灯油タンクお買い上げのお客様限定、標準工事費1万円キャッシュバック**








標準タイプ95型 定価25,200円を16,800円(税込)+設置費3,000円でご提供  
標準タイプ200型 定価49,875円を34,650円(税込)+設置費3,000円でご提供  
※灯油タンクの中がサビで覆われる前に新品のタンクはいかがですか？

## 8月9日現在の灯油1ℓ価格は税・配達料込で安値72円～

### 簡単筋トレで健康増進!!

暑い夏を乗り切るには、快適睡眠、旺盛な食欲、そして適度な運動が必要です。

そこで、適度な運動のご紹介。無理は禁物ですが、どれも程よく疲れますので試してみても。

腹筋	腹筋①	腹筋②	ポイント
姿勢、体型を保つ上で重要な体幹筋			床に寝転がって、脚を浮かせて丸まる感じで。おへその上辺りがギュツとなるのが分かるはず。
腹筋(下腹)	腹筋①	腹筋②	ポイント
姿勢、体型を保つ上で重要な体幹筋			椅子に浅く腰掛け、手で椅子の淵を掴んで安定させ、後は写真の様に膝をみぞおちに引き付ける感じで。
おしり	おしり①	おしり②	ポイント
下半身の筋肉の中心となる部分			寝転がって軽く脚を開いてひざを立てます。あとはおしりがキュツとしまる感じで腰を浮かせます。

どれも10回～15回を1セットとして楽しみながらやってみてください。

# 今月の作ってみよう～健康は食から～



オクラトマトでさっぱりゴマカツオ和え  
オクラ、トマト、ポン酢でもう1品  
夏野菜の調理に困っている方、  
試しに1度どうですか？

## オクラの効能・効果

オクラのぬめり成分は食物繊維で  
整腸作用が期待でき、ミネラルも  
豊富に含まれています。

### 材料 (2人分)

	1	2	3	4
オクラ	大きさによりますが、4～6本	オクラは塩茹でしてお	☆印で和えるだけ！	煮きりみりんとは… 煮きりみりん作ってお
トマト	中1個	く。玉ねぎはスライス		みりんを1度沸かし くと、便利ですが、無
玉ねぎ	1/4個	して、軽く塩もみして、	器に盛り付け、お好	て、アルコールを飛ば い場合は上白糖でO
☆ポン酢	大さじ4杯	水にさらして、水気を	みでみようかななどをあ	Kです。その場合は
☆煮きりみりん	大さじ1杯	きっておく。トマトは1	しらって。	小さじ1杯くらいで。
☆すりゴマ(白)	適量	口大にカット。		
☆鰹節	適量			

**社員のひとり言** 先日、家族旅行で松島へ行、7子子して。私の車にはナビがないので、遠出する時、道順が分からない所へは極力行きたくないのですが、最近の携帯電話の機能にびっくりする機会があり、報告します。なんと、音声ガイドで道順をナビしてくれるので、携帯電話がボクンを叩くボクンや、現在地、目的地入力できるとは交通ルールを守り、指示に従うだけ。ルートを見失っても再検索してくれるので、無事目的地到着。世の中を全部知る事は無理ですが、知る意欲は持ち続けたいものです。

### 当社取扱商品・サービス品目

									窓に塗るだけ夏涼しく冬暖かい
LPガス	灯油	ガスコンロ	ビルトインコンロ	給湯器	ガスストーブ	ガス炊飯器	ガス乾燥機	石油ストーブ	光熱フィルター
									不動産業務全般ご相談ください
エアコン	トイレ	台所	防犯・防火	各種器具・水回り修理	ハウスクリーニング	ハウスクリーニング	ハウスクリーニング	不動産業	

## E・C・S株式会社

〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6 (東部環状線沿いかワチ向かい)  
TEL0248-75-1075 FAX0248-63-3520  
<http://www.e-c-s-co.jp>

