



## 広島ガスエナジーCN会員様限定 「カセットフータフまる」プレゼント

クラブネットに入会済み、又は2019年8月26日までにご入会頂ける方に限ります。\*写真はイメージです。

抽選で **10名様プレゼント**



カセットフータフまる

持ち運びに便利な専用ケース付き!

お得なポイントサービス「Club Nets」って?

貯まる

- 1 毎月のガス料金でポイントが貯まる。
- 2 ウォーターサーバーをセットで利用するともっと貯まる。
- 3 マークがあるお店でも貯まる!

使える

- 1 ガス機器の購入
- 2 大手ポイントに交換できる!
- 3 キャッシュバックも可能!

CNポイント。を貯めてポイントに交換。


「広島ガスエナジー CNカード」で貯めたCNポイント(R)は、dポイント、nanacoポイント、楽天スーパーポイントやJALのマイル、Tポイント、ヤマダポイント、WAONポイント、ドットマネー、ポイントオンのポイントと交換できます。

詳しいプレゼントの応募方法、Club Netsのご入会については裏面へ。

\*記載されている商標・ロゴマークは、各社の登録商標または商標です。\*記載のサービス内容は、2018年10月現在のものとなります。

こどものための

絵本の  
せかいの

さんびきのおさる



さんびきのおさる

あべ けんじ / 福音館書店刊

この「絵本のせかい」では、世界中の心あたたまるお話をご紹介します。絵本は、お子さんの心を育む純粋な「栄養」であり、同時に親子のコミュニケーションツールでもあるのです。「絵本」を通して、親子で新しい発見してみてください。



おさるは ころけて おかを くだります ころん ころん ころん



【この本のご紹介者】  
すえむね たつひこ  
末宗 辰彦さん

児童図書を中心に扱う出版社である「古今社」および「山陰こどものとも社」の代表取締役であり、他にも「子どもの文化講座」主宰、日本国際児童図書評議会(JBBY)正会員など、児童文化分野において幅広い活動をされている、エネルギーで情熱的でもあたたかな社長さんです。

最近の絵本は映像メディアの影響か、ストーリー性が弱いように感じます。逆に、絵はマンガに近いようなオーバーな表現が多くなっています。幼い子どもたちには骨格がしっかりしたストーリーと、ゆったり、じっくりと絵を楽しむことのできる絵本を与えて欲しいと思います。

今回はフランス生まれの赤ちゃん絵本「さんびきのおさる」あべ けんじ 福音館書店刊 を紹介します。あべ けんじさんはパリ在住、2016年にフランスの出版社でこの絵本を出版されました。フランスの子どもたちの人気絵本です。

物語の原点「行きて帰れ物語」で、絵はさんびきのおさるが常に正面を向きこちらを見つめています。おさるの名前は「いぼん」「にぼん」「さぼん」急な丘をころんころんころんころん、川を3匹が長い手をつないでビヨーンと渡って行きます。いっぱい遊んだ後お腹がすいてしゃがみこんでしまいます。でも大丈夫、丘の上に大好物のバナナを見つけ、たくさん食べて歌をうたって帰ります。

絵本の基本のような絵本、心穏やかになりますよ。

\*本号でご紹介している図書は「古今社」でも直接販売をされています。詳しいお問い合わせは(0859)27-1390(有)古今社まで

## Present 絵本プレゼント

広島ガスエナジーから読者の皆さまに抽選でプレゼント!!たくさんのご応募お待ちしております!!

「さんびきのおさる」5名様プレゼント

●お申込み方法/官製ハガキまたは下記ホームページに、ご住所、氏名、年齢、TELをご記入の上お申し込みください。

ハガキ 〒692-0023 安来市黒井田町731 広島ガスエナジー(株)「絵本プレゼント係」まで  
HP 広島ガスエナジー株式会社 検索

●締切/2019年8月19日(月)必着  
抽選後、発送させていただきます。  
抽選結果は次号(Vol.183・秋号)にて掲載させていただきます。

Vol.181・春号絵本プレゼント当選者発表  
多数のご応募ありがとうございました。今回、見事当選された方は、

★川上 知恵子さん(米子市) ★加藤 友美さん(境港市) ★長谷川 広子さん(松江市)  
★三代 理恵子さん(松江市) ★本間 良夫さん(出雲市) でした。おめでとうございます。

## 広島ガスエナジーCN会員様限定「カセットフータフまる」応募方法

広島ガスエナジーCNカードをお持ちの方

●お申込み方法

官製ハガキまたは下記ホームページのプレゼント応募フォームに、ご住所、氏名、年齢、TEL、CN会員IDをご記入の上お申し込みください。



新規ご入会の方

●お申込み方法

官製ハガキまたは下記ホームページのプレゼント応募フォームに、ご住所、氏名、年齢、TELをご記入の上お申し込みください。後日こちらから入会書類を送りますので8/26(月)必着となるようご返信ください。

\*入会書類を期日までにご返信頂けなかった場合は、無効とさせていただきます。

プレゼント応募から  
新規ご入会で  
入会金  
無料!!

ハガキ 〒692-0023 安来市黒井田町731 広島ガスエナジー(株)「CNプレゼント係」まで

HP 広島ガスエナジー株式会社 検索

メールでのお申し込みはこちら



2019年8月19日(月) 必着

抽選後、当選された方にはお電話にてご連絡致します。抽選結果は次号(Vol.183・秋号)にて掲載させていただきます。

Vol.181・CN会員様限定プレゼント当選者発表  
多数のご応募ありがとうございました。今回、見事当選された方は、

★津田 啓光さん(米子市) ★星原 美恵子さん(境港市) ★瀧 由理さん(安来市)  
★森山 剛宏さん(出雲市) ★安田 円香さん(出雲市) でした。おめでとうございます。

中面

出雲でヨガ体験 日ごろの疲れを癒やし心身ともにリラックス

広島ガスエナジー

本社 / 安来市黒井田町731 ☎(0854)22-3631 米子営業所 / 米子市旗ヶ崎 ☎(0859)29-9711  
境港営業所 / 境港市 中野町 ☎(0859)42-2018 安来営業所 / 安来市黒井田町 ☎(0854)22-3632  
松江営業所 / 松江市 古志原 ☎(0852)21-5506 平田営業所 / 出雲市斐川町坂田 ☎(0853)62-2866



# お家でできる ヨガの紹介

## 1 マツイエンドラのポーズ (アルダマツイエンドラアーサナ)



内臓機能を高める。  
骨盤を整える。  
ウエスト引き締め効果に  
期待が持てます。



## 2 ガス抜きのポーズ (パヴァナムクタアーサナ)

内臓機能を高める。  
腰痛の緩和。  
全身の緊張を解きほぐす。



## 3 スフィンクスのポーズ (サーランバブジャンガアーサナ)

呼吸機能を高める。  
バスタアップ。  
背骨を整える。



## 4 かんぬきのポーズ (パリガアーサナ)

股関節の柔軟性を高める。  
ウエスト、脇、二の腕に  
かけて引き締め、  
ボディラインを  
整える。



## 5 舟のポーズ (ナーヴァアーサナ)

全身を引き締める。  
バランス感覚を養う。  
集中力アップ。

※ポーズをする際は、無理をしすぎないように注意して下さい。

# Hawaiian yoga



# 日ごろの疲れを癒やし 心身ともにリラックス

島根県出雲市の「Teeビレッジ」で  
5月25日、初心者向けのヨガ教室を  
開催！

講師にお招きしたのは、リラクゼー  
ション効果が高いとされる、ハワイア  
ンヨガのMIHO先生。(写真下段中  
央)ハワイ語の「アロハ」には、アロハス  
ピリットの呼吸、愛情、謙虚、優しさを  
大切にしているというような意味も  
あるとか。ゆったりとした波やウクレレ  
の音をBGMに、「呼吸」を意識しな  
がら無理のないヨガを楽しんでもら  
いました。



立ち木のポーズ

片足立ちになる「立ち木のポーズ」  
では、からだがグラグラして皆様から  
笑い声も。ポーズは「心地よい」と思  
うところで、キープするのがコツ。「片足  
は膝、くるぶしの位置でも大丈夫です」



心を静める合唱のポーズ

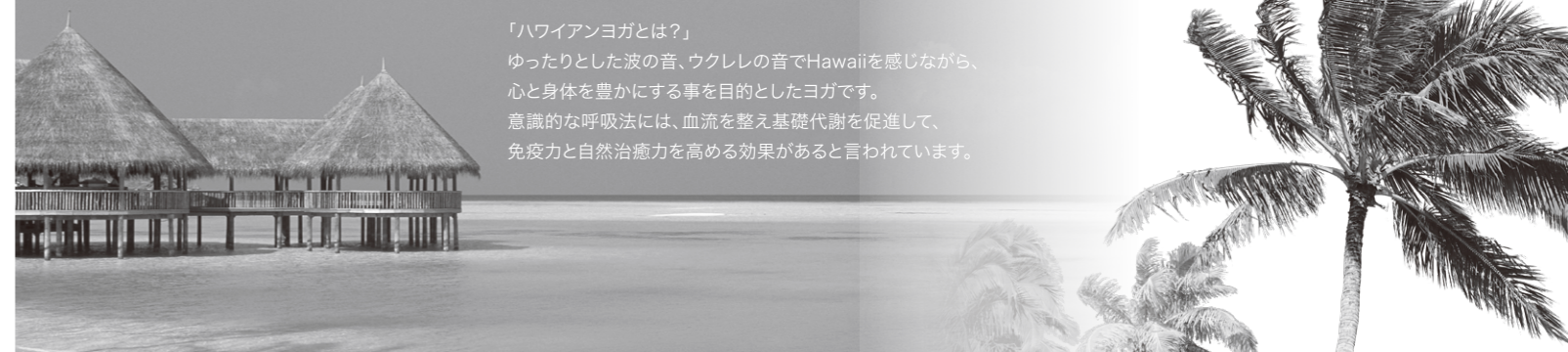
と優しくアドバイスがありました。  
レッスンの最後は、仰向けで大の字  
になる「安らぎのポーズ」。目を閉じ、  
ゆっくり深呼吸。これは人間が一番リ  
ラックスする姿勢だそうです。  
終了後は、からだがかかボカボカ。先  
生のご指導がわかりやすく良かった  
です。「からだに効いている感じが  
あり、肩こりも楽になった」「心も体も浄化  
できました」「とてもリラックスできる  
素敵な企画」など、参加者の皆様にも  
大好評でした。  
「幸せや優しさは人へとつながります。  
ヨガなどを通して、まずご自身を満  
たしてあげてください」と、先生から心  
に染みるメッセージをいただきました。  
今回ご参加の皆様、本当にありがとう  
ございました。



**ハワイアンヨガ MIHO先生**  
東京、ハワイでヨガを学ぶ。全米ヨガアライアンス  
RYT200、IHTA認定ヨガインストラクター2級、  
プラーナチャクラヨガスペシャリスト等の資格を  
取得。鳥取県米子市の「YOGA SCHOOL ROSE」  
で、インストラクターとして活躍中。

## ちょこっとコラム ヨガ後の食事

ヨガをした後は血のめぐりが良くなり、胃腸の吸収率も高くなっているので、  
ビタミンやタンパク質など身体に良いものを摂取しましょう。  
ダイエットを気にする方は、30分以上空けてから食事をするのがおすすめ。  
「水」はデトックスを促進する効果があるので、しっかり飲みましょう。



「ハワイアンヨガとは？」  
ゆったりとした波の音、ウクレレの音でHawaiiを感じながら、  
心と身体を豊かにする事を目的としたヨガです。  
意識的な呼吸法には、血流を整え基礎代謝を促進して、  
免疫力と自然治癒力を高める効果があるとされています。