

# Life NAVI

らいふナビ

2018  
**秋**

- メンタルヘルスへの取り組み
- アレント Re・Living 「開放的なアイランドキッチン」
- aico でしょ 「家族みんなにやさしい福祉用具①」
- 毎日マルチグリル 「チキンとココナッツのグリーンカレー」
- お店紹介 「揚げたて天ぷらさくや御座店」



作：久保雅菜（高知西高等学校）

この冊子は再生紙を使用しています。

**早割**



温水式床暖房で寒い冬も快適に！

**床暖房**

2018年**10月31日**までにお申し込みの方が対象！

一畳あたり約**9,000円**お得!!

通常  
価格

工事費 1畳あたり（税抜）  
約 **4.5万円**～



早割  
価格

工事費 1畳あたり（税抜）  
約 **3.6万円**～

予約  
受付中

## コンロ体験! 料理教室

マルチグリルを使ったメニューをご体験いただけます。

複数回のお申し込みも可能です！詳しくはお問い合わせください。

第63回 10月20日（土）



10月：ロールキャベツ

第64回 11月17日（土）



11月：エッグタルト

第65回 12月15日（土）



12月：ミートローフ

- 場所 高知市葛島2-3-75 本社4階 土佐ガス・クッキングスタジオ ●時間 午前10時（2時間程度）●参加費 500円（1回）
- 定員 各回6名（定員に達し次第、締め切ります。また新規にお申し込みの方を優先させていただく場合がございます。ご了承ください）※当料理教室ではガスコンロ専用のマルチグリルを使用します。サイドメニューもあわせて調理します。開始予定時間の10分前にお集まりください。

★エプロンをご持参ください。

お問い合わせ・お申し込み **088-800-1212**

### ★土佐ガスグループ

ホームページアドレス 土佐ガス 検索  
<http://www.tosagas.co.jp/>

らいふナビに関するご意見、ご感想はこちらまで  
メールアドレス:lifenavi@tosagas.co.jp

#### ●土佐ガス株式会社

お客様総合窓口

☎(088)800-1212

aQUA【アクア】☎(088)800-1212

aico【あいこ】☎(088)828-8580

佐川営業所 ☎(0889)22-0315

幡多支店 ☎(0880)35-4372

#### ●株式会社アレント

アレント

アレント ☎(088)885-1289

アレント中村 ☎(0880)35-4372

#### ●株式会社窪川ガス

☎(0880)22-2886

#### ●土佐ガス西部販売株式会社

土佐清水営業所 ☎(0880)82-4010

中村営業所 ☎(0880)35-4372

宿毛営業所 ☎(0880)65-8136



**土佐ガスと、さがす。**

暮らしのしあわせ  
はたらくしあわせ  
みんなのしあわせ




土佐ガス株式会社

## メンタルヘルスへの取り組み ～土佐ガスと、さがす働くしあわせ～

### いきいきと働ける 職場環境作り

メンタルヘルスとは「心の健康」を意味します。働く人とその家族の幸せを確保することを目的に、いきいきと働くことができるよう、企業が必要なケアを実践して心の健康確保を図ることが求められています。2015年から義務化された、ストレスチェック制度もその一環です。

「ストレスチェック」・「メンタルヘルス」と聞くとなんかマイナスイメージを持たれがちですが、心の病を未然に防ぐというだけでなく、「より良い健康状態を目指そう」というポジティブな取り組みです。




**情報システム部長  
小松 (入社21年目)**

ストレスチェックの実施は法で定められていますが、やるからには十分な効果が得られるよう、しっかりと取り組んでいます。土佐ガスが目指す「働くしあわせ」のためには、職場の環境改善が大きなウエイトを占めます。今回のようにストレスについて社員同士で話す機会を設けることが、一人で抱え込まずに何でも言い合える、風通しのよい雰囲気につながっていくと感じています。



**管理会計 瓦谷  
(入社2年目)**

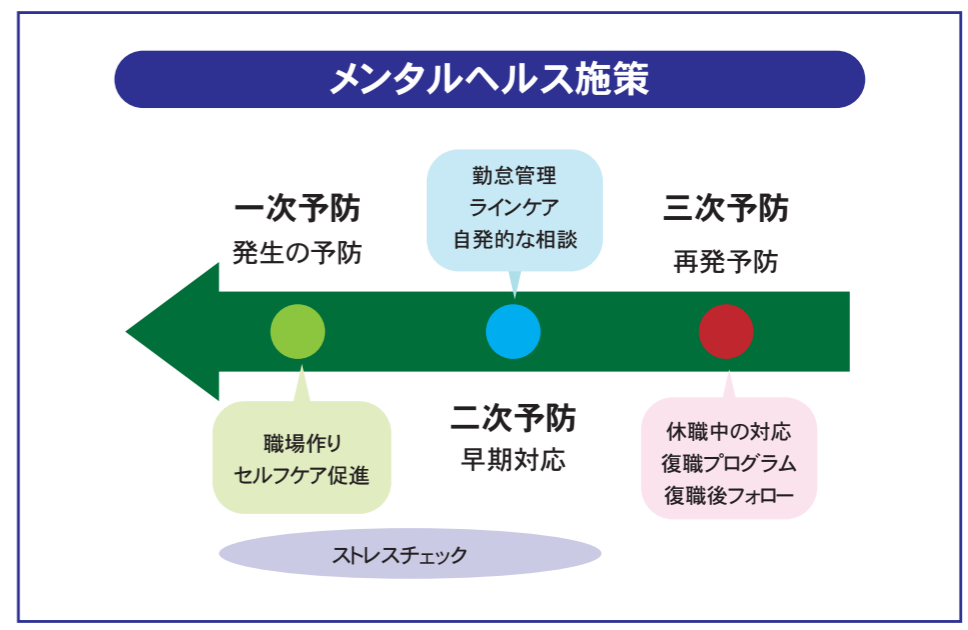
新入社員は覚えることも多く、忙しく過ごしていると「疲れている」という自覚も持ちにくいと学びました。そこで自分の状態を把握することの大切さがありました。自分なりのストレス解消法を参加者で共有したことも参考になりました。四季を感じることもストレス解消につながると知り、この春はお花見に出かけ、良いリフレッシュになりました。



**aico 係長 岸本  
(入社12年目)**

これまでは漠然と「ストレスかな?」と思っていたことが整理でき、自分自身と向き合う良い機会になりました。またグループで話し合ったことも新鮮でした。ストレスを感じる場面や解消方法も各人各様だと、周りの人への気づきも生まれました。そうした気づきを意識することが、相談しやすい環境を作りだし、働きやすい職場になると思いました。この研修を通じて、「働くしあわせ」に取り組む意義を再確認できました。

メンタルヘルスの状況に応じたケアを適切に行うための枠組みとして、大きくわけて右図の3つの予防方法があります。これらの予防策を複合的に実践することで効果を高めます。土佐ガスでは法律で定められた範囲以上の項目を実施し、メンタルヘルスの不調を未然に防止できる職場環境作りに活かしています。



提供：アイエムエフ株式会社

**aico** でしょ♪ 家族みんなにやさしい福祉用具①



飲料缶（プルトップ）

**3種類のキャップを  
サッと開けられる！**

（株）リッチェル「キャップオープナー」  
540円（税込）

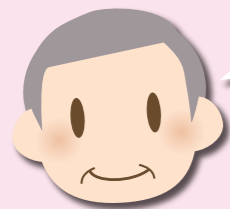


パウチ容器



ペットボトル

**おじいちゃん**



夜中にのどが  
渴いても  
手間取らずに  
すぐに飲める。

**お母さん**



ネイルが  
保護できて  
嬉しい♪

**お子さん**

僕1人でも  
開けられた！



**家族みんなに便利♪**

力の弱いお年寄り  
や小さなお子様、  
ツメを保護したい  
女性に便利です。  
携帯に便利なスト  
ラップ穴付き。



この看板が目印



**福祉用具&住宅リフォーム  
aico【あいこ】**

tel:088-828-8580

高知市朝倉西町1丁目10-16

国立病院を西へ徒歩10分

月～土曜 9時～17時半 ※祝日・年末年始を除く

アレンド 坂本



ようやる 久保

**アレンド Re-Living**

**「開放的なアイランドキッチン」**

ガス供給を始め、コンロの取替えや1階の店舗への床暖房設置など、土佐ガスグループ全体でお付き合いのあるお客様です。今回は閉鎖的なコの字型キッチンを開放的なアイランドキッチンにリフォームしました。

**Before**



コの字型の壁に囲まれた、閉鎖的なキッチン。後から増やした収納家具がちくはぐで気に入っておらず、スッキリ収納できるよう、「物を減らす！」と決意された奥様。

**After**



ロボット掃除機が使えるよう、開放的なワンフロアにリフォームしました。キッチンの上部だけ天井を下げ、その部分のクロスを木目に変えることで、アクセントをつけました。また絵を飾って楽しめる空間として、壁の一面だけオレンジの壁紙を張りました。



ガスコンロ横は汚れが飛び散るため壁を設置し、裏面を鍵などの小物を置くニッチ収納に。床は全面床暖房です。施工日数/15日間



アレンド TEL:088-885-1289 HP上 で、より詳しい内容を紹介しています。

<http://www.tosagas.co.jp/result/>

お店紹介 揚げたて天ぷら さくや御座店



さくや定食 780円 (税込) …白身魚、たまご、えび、鶏むね、野菜3品

注文を受けてから天ぷらを一品ずつ揚げ、できたてを提供する看板どおりの「揚げたて天ぷら」。目の前のキッチンで揚げられた天ぷらをカウンター席で食べる、高級店のようなスタイルを全メニュー千円以下というリーズナブルな価格で味わえます。

高知県産の食材を大切に、季節ごとに「変り種も増やしていきたい」と店長の信田さん。取材した五月末の限定メニューは「メヒカリ」と「牛ホルモン」。さらに今夏、天丼もスタート予定。一押しは揚げているのが不思議なほど、プルプル半熟な「たまご天ぷら」。ご飯にのせて専用醤油をかける、絶品の「TTKG(天ぷらたまごかけご飯)」も是非お試しください！



LifeNAVI 読者サービス  
**天ぷら一品サービス**  
※この券を持参した1グループ2名様まで。  
2018年10月中有効。



TEL/088-856-9401、住所 / 高知市北御座 402-2  
※DCMダイキ御座店敷地内  
営 / 11時～20時 (LO: 19時45分)  
休 / 無、駐 / 有

表紙作品の紹介

「生きる。」(油絵)

【土佐ガス株式会社】取締役 久保雅寛

長女の雅菜は、暇さえあればメモ帳などの無地のスペースを見つけては、何かを描いていました。ほんとうに描くことが大好きです。このような積み重ねが、昨年の高知県高文祭において、奨励賞を受賞するまでになった原点といえます。表紙の油絵は、今年8月に長野で開催された「信州総文祭」の出展作品で、奨励賞受賞作品を規定の大きさに描き直したものです(かなりレベルアップ)。雅菜が、これから先どのような世界を見せてくれるのか楽しみです。

【高知西高等学校】久保雅菜

私の描いた絵を使ってくださり、ありがとうございます。なぜこの絵が生まれたのか。それは、私はジブリが好きで、「自然」というものはほんとに美しく素晴らしいと思うからです。中でも水というものにはとても惹かれるのです。だから、この絵のモデルである「にこ淵」を描きました。仁淀ブルーの神秘的な美しさを感じていただきたい。そういう想いで描きました。ぜひ実物を見に行ってください！コップは思いつきでした。作品名「生きる。」は、「自然は生きている、水は生きるために必要」というイメージからつけました。



毎日、マルチグリル。

チキンとココナッツの  
グリーンカレー

旨みがギュッと凝縮した、  
本格的なタイ式グリーンカレーの  
かんたんレシピ♪



専用調理器「キャセロール」を使用



【材料】 2～3人分

鶏もも肉…1枚、砂糖…小さじ1、にんにく・しょうがのみじん切り…各1かけ、玉ねぎのみじん切り…1/2個分、クミンシード…大さじ1/2、カレー粉…大さじ2、トマト…1個、たけのこの水煮…1/2個、赤ピーマン…1/2個、香菜…2～3株、ココナッツミルク…1缶、酒…大さじ4、赤唐辛子…2本、サラダ油…大さじ2、ナンプラー…大さじ1、ライム…1/2個、塩・粗挽き黒こしょう…各少々、水…1/2カップ

【作り方】

- ① 香菜は粗く刻み、根はみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。赤ピーマンは縦に細切りに、たけのこも縦に細切りにする。鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。赤唐辛子はへたと種をとり、ライムは果汁を絞る。
- ② キャセロールに玉ねぎ、にんにく、しょうが、香菜の根、サラダ油を入れ、クミン、カレー粉を加えてさっとからめる。トマト、赤ピーマン、たけのこ、鶏肉、赤唐辛子、酒大さじ2、水、ココナッツミルク、塩小さじ1/2、砂糖、ナンプラーを加え、ふたをして「煮る」機能で20分ほど煮る。
- ③ ライムの絞り汁、刻んだ香菜を加え、塩、粗挽き黒こしょうで味を調える。器にジャスミンライスとともに盛り、香菜、ライム(分量外)を添える。

レシピ提供：(株)ノーリツ

マルチグリルは「焼き網」いらず!

専用調理器「波型プレートパン」



マルチグリルでは焼き網を使いません。お手入れがしにくい焼き網と受け皿の機能をマルチグリルの専用容器で解決! それらの専用調理器を使い分けることで、様々な調理が可能です。例えば「波型プレートパン」を使えば、自動調理で美味しい魚が焼ける上に、後片付けも簡単! 専用調理器「キャセロール」・「波型プレートパン」は、(株)ノーリツ製マルチグリル対応コンロでお使いいただけます。

NORITZ  
PROGRE



N3S05PWAS4BREC  
メーカー希望小売価格  
311,580円(税込)