



(株)GASGASエネルギー

えんと情報

2026
1月号

オーラッキーズクラブ内
エントホーム発行

新年あけましておめでとうございます



昨年中は大変お世話になりありがとうございました。本年も皆様に笑顔をお届け出来る様がんばります。本年もご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

筑豊地区イベント情報！

柳田理科雄 空想科学サイエンスショー

食べ過ぎてしまう 年末・年始の食事について

普段よりも食の誘惑が多く食事が多くなりがちですこの時期だから仕方ないという気持ちになってしまい、食べ過ぎてしまうこともあるので注意が必要です。食事を意識し年末・年始を楽しく過ごしましょう。

○年末・年始にこんな経験はありませんか？

- 食事時間が不規則になってしまう
- 食事回数が少なくなってしまう
- 夜更かしして夜食を食べてしまう
- ずっと食べ飲み続けてしまう
- 糖質(ご飯・パン・麺・餅などの重め食)をしてしまう



- ①炭水化物だけに偏らない
- ②アルコールは適量内で
- ③脂肪を取り過ぎない



柳田理科雄 空想科学サイエンスショー

マンガの世界は本当にありますか？

「空想科学ショー」の作家 柳田理科雄先生が人気アニメの裏側が半世紀も続く人気作家

2026.3/1

開演 13:30 開演 14:00

イヅカコスモスモン 中ホール

チケット価格表

★ 予備券	2,000円
★ 一般券	1,500円
★ 小学生以下	700円

※会場内飲食・お土産販売あり

1月 オススメ家電

正月でゴロゴロしすぎでの肩こりに注意！！
肩こりに効く4つのツボ

フジ医療器 マッサージチェア ET23 TR-40

疲れを、ワンタッチでリセット
健康をサポートする



¥198,000(税抜)

～おうちまるごとオールインワンサポート～



- 1：手三里（てさんり）
肘を曲げたときにできる横じわの外側の端から、手の方向に指3本分のところ。長横側手根伸筋（ちょうとうそくしゅこんしんきん）という筋肉にあるツボ。この部位の作用：手首を反る、指を伸ばす動き。パソコンを使うときなどに酷使する。
- 2：風池（ふうち）
耳の後ろにある骨と後頭部中央にあるくぼみとの中間。頸板状筋にあるツボ。この部位の作用：首の伸展(上を向く動作)、回旋、側屈。デスクワークなどで首が前に出ているときにふんばってつけている。
- 3：肩外俞（けんがいゆう）
肩甲骨の内上角。肩甲挙筋という筋肉にあるツボ。この部位の作用：肩をすくめるような動きをする。不良姿勢からなる肩こりの多くは、この筋肉に重だるさや痛みを感じる。
- 4：中府（ちゆうふ）
鎖骨の下でつばり（鳥口突起）から指一本分下のところ。小胸筋にあるツボ。この部位の作用：腕を前に出す動作。デスクワーク、パソコン等では必ず使われる。猫背、肩が内側に巻くような状態になる。