

「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。

Vol 137



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

ネイルのおしゃれ、楽しんでいただけますか？

10～50代の働く女性200人を対象に行った「ネイル」についてのアンケートがあります。まず、「普段、ネイルをしますか？」という質問。「たまにする」が一番多く51%、「あまりしない」32.5%、「よくする」15.5%、「まったくしない」1%と続きました。

次に、「ネイルサロン派かセルフネイル派、どちらですか？」という質問。「セルフネイル派」が圧倒的に多く、87.5%で、「ネイルサロン派」が12.5%でした。理由としては、「サロンは時間もお金もかかるから」といった金銭的な理由や時間的な理由が多く見られました。逆に、ネイルサロン派からは、「セルフネイルだとムラになってしまっから」という理由が挙がりました。

では、ネイルの色についてのアンケートを見てみましょう。10～60代の男女約1万人を対象にしたアンケートです。「一番好きなネイルのカラーは？」との質問に対して（複数回答）、女性は、ピンク系77.2%、ベージュ系

54.9%、クリア（透明）34.3%、シルバー23.2%、ゴールド22.6%と続きました。一方、男性に対して「女性のネイルで好きな色は？」との質問です。1位が女性と同じピンク系で35.8%、以下、クリア（透明）24.5%、ベージュ系11.6%、オレンジ系6.6%、ホワイト5.8%という結果になっています。

ピンクやベージュなどの清楚なイメージのネイルは男女ともに好評なようです。肌になじみやすい点も人気の理由でしょう。ただ、ときには赤や水色、ゴールドといった派手な色にトライしてみるのもおすすめ。おしゃれの楽しみが広がります。

ネイルで重要なのは、清潔感を感じさせること。はげかけたネイルだと、見る人にだらしない印象を与えてしまいます。また、ツメの手入れも大切。こまめに切りそろえ、クリームなどで栄養を補いましょう。





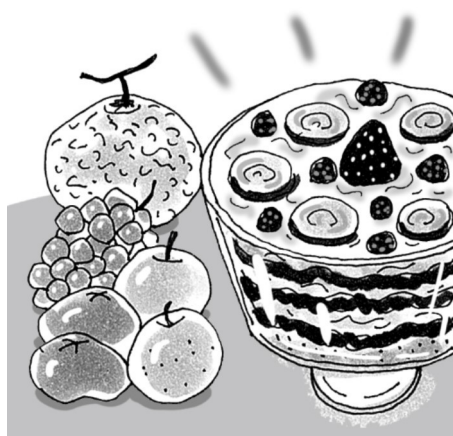
暮らしの足し算

「トライフル」が流行中

おしゃれな断面がインスタ映えするとブームになっているのが、「トライフル」。

イギリス発祥のスイーツで、スポンジケーキとカスタードクリーム、くだものを器の中で層になるように重ねたものです。「トライフル」という言葉には、「ありあわせの物」や「つまらない物」という意味があり、スポンジケーキの端や余ったケーキを捨てずに活用するために考え出されました。大きめの器にたっぷり作るのがトラディショナルです。

そんなトライフルを透明なグラスに入れて断面を楽しむのが、最近のスポンジケーキ、生クリームやカスタードクリーム、お好みのくだもの、ジャムやソースなどを自由にグラスに重ねて入れるだ



け。ポイントはスポンジケーキを一番下にする。インスタ映え的には、くだものをグラスの外側にはわせるようにすると、きれいな断面になります。

アレンジバージョンとして、スポンジケーキの代わりに、パンケーキやカスタード、マドレーヌなどを使うのもいいでしょう。

トライフルは、作ってすぐよりも、冷蔵庫でしばらく寝かせ、クリームが落ち着いてから食べるのがおすすめです。スポンジケーキとクリーム、くだものがミックスされて、味のハーモニーを楽しめます。

外見が若くなり、変わると、精神が若くなる。心持ちが変わる

——内館牧子

内館牧子さんは、『ひらり』や『毛利元就』をはじめ、多くの人気ドラマを手掛けた脚本家。エッセイも多数出版しています。

内館さんは1948年生まれの70歳。60代の終わりに脚を骨折し、しばらく車イス生活だったそうです。治ってから筋肉が落ちたせいで、歩くのが億劫に。し

だいに、外出を控えるようになったとか。外出しないようになると、着るものやメイクに手をかけなくなり。体が思うように動かなくなると、いろいろなことが面倒になり、生活がだらしくなってしまう。

「これではダメだ」と、気持ちを切り替えた内館さん。「無理をしてもまわりに目を向け、人の目を

意識していかないといけない」と強く思ったそうです。そのためには、外見を磨くこと。高いものを着るとか、エステに行くとかではなく、自分に手をかけること。それが生きる力になると気づいたのです。

内館さんの最新小説『すぐ死ぬんだから』は、実年齢より上に見られた主人公が一念発起。外見磨きに目覚めるというストーリーです。冒頭の言葉は小説からの引用。小説には、「歳だから」とか考えないこと、自分に手をかけることなど、今を楽しむヒントが詰まっています。



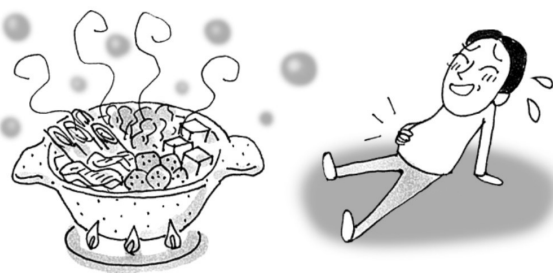
人生を開く扉



ときには
詩を朗読してみませんか
思い切り気取って
読んでみると
思いのほか
楽しい気持ちになります

ただし、鍋物でひとつ注意したいのが、食べ過ぎ。運氣アップのためと暴食してしまうと、胃腸に負担がかかり、体によくありません。これでは逆に、運気を下げてしまうことになりかねません。基本的なことですが、腹八分目を心がけることが大切です。

なるでしょう。結果、運氣がアップするのです。鍋物に入れる材料は、旬の食材をとることで、運氣がさらにアップします。それもそのはず、旬の食材はおいしいだけでなく、エネルギーに満ちているから。とくに旬の野菜は、大地のエネルギーをたっぷり蓄えているので、積極的に食べましょう。



ほのぼのの開運術

<鍋物を食べて運氣アップ>

寒い季節は外に出るのが億劫になり、どうしても行動力が低下します。それに伴い、考え方もマイナス思考になりがち。そのため、運氣が下がりやすくなります。そんなときは、体が温まる鍋物がおすすすめ。血行がよくなって行動力がアップし、考え方もポジティブに

★知っていますか？ ものの数え方★

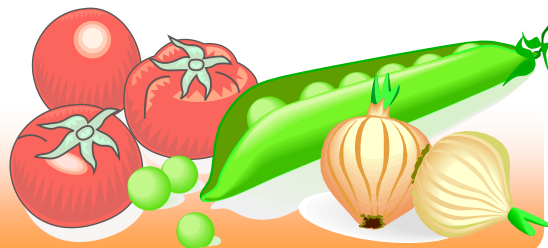
以下のものを数えるときの助数詞はわかりますか？

- | | |
|-------|------|
| ① たんす | ② 会議 |
| ③ 鏡もち | ④ 幕 |

【正解】①棹・竿（さお） ②席（せき） ③ い）や「度（ど）」「会議（かいぎ）」なども
重（かさね） ④張（はり、ちょう） あります。④の幕は、幕自体は「枚」で数え

【解説】②の会議の数え方は他に、「回（か ます。張ると「張り」「張」と数えます。

元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ＜サワラと大根の煮付け＞

淡泊な味わいでクセのないサワラは、冬に脂がのっておいしくなります。サワラの脂は不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含み、血管をやわらかくして、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。中性脂肪を抑えたり、高血圧や動脈硬化の予防にもおすすめです。また、サワラは肌や髪、筋肉、臓器など、人の体を作るのに欠かせない良質なタンパク質をたっぷり含んでいます。健康な体、美肌を維持してくれるでしょう。

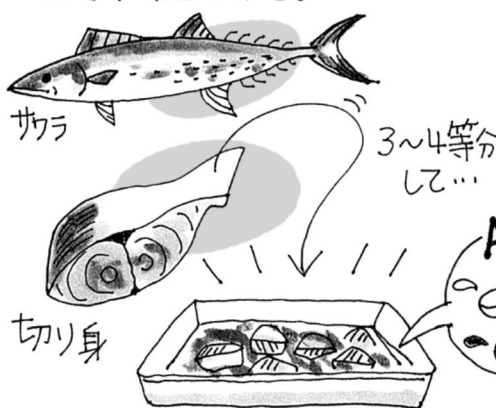
★レシピのポイント

サワラの身はとてもやわらかく、崩れやすいのが特徴。煮るときにかき混ぜたりせず、そっと扱うようにしましょう。

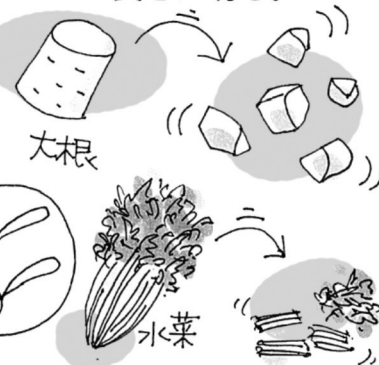
材料（2人分）

サワラ（切り身）：2切れ
大根：300g
水菜：1/4束
片栗粉：大さじ1/2
A ショウガ汁：小さじ1
しょうゆ：小さじ1/2
B 昆布（5cm角）：1枚
みりん：大さじ2
しょうゆ：大さじ1・1/2
水：1・1/2カップ
C 酒：大さじ2
水：1/2カップ

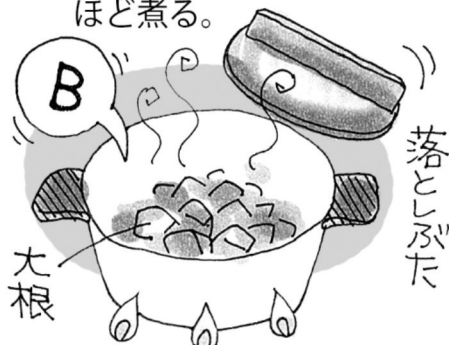
1 サワラは1切れを3～4等分し
Aで下味をつける。



2 大根は小さめの乱切りにして下ゆでし、水菜は5cm長さに切る。



3 鍋に**B**と大根を入れ、煮立ったら中火にし、落としぶたをして10分ほど煮る。



4 **C**を加えて煮立ったら、片栗粉をまぶしたサワラを並べてのせ、落としぶたをして、さらに10分ほど煮る。



5 水菜を鍋のすみに加え、火を止める。



一日一禅 癒やしの禅語

自灯明 (じとうみょう)

この言葉は、釈尊（釈迦）が入滅間近の説法で示された教えとして知られています。ですから、厳密にいうと禅語とは言えないのかも知れませんが、仏教の特色をよく表わしていることから、禅宗でも好んで取り上げられる言葉です。

内容は、「釈尊が亡くなった後、私たちは何を頼りにしていけばいいか」という弟子阿難尊者の問いかけに対する釈尊の答えです。弟子の阿難尊者にとって、常に寄り添い仕えた釈尊は、心から頼りとする偉大なる師でした。その師が亡くなってしまったら、そのあと自分は誰から教えを受け、どうやって生きていったらよいのか？と、途方に暮れてしまったのです。それは、人間感情としては誰にでもある思いと言えるでしょう。それに対し、釈尊は「汝自らを灯明とし、汝自らを抛りどころとせよ。法（真理）を灯明とし、法を抛りどころとして住せよ。他を抛りどころとすることなかれ」と諭しました。

ちなみに、「灯明」と訳されている言葉は、原語では「島」とも解釈され、そのように説明されることもあります。日本では古来より「自灯明・法灯明」の言葉で伝えられています。「灯明」も「島」も、どち

らも「頼りとするもの」ということで用いられるので、どちらにしても、「自分と法を頼りなさい」ということになるでしょう。

ただ、「自分を頼る」と言ってしまうと、「自分で考え、自分の好きなように生きること」などと解釈される恐れがありますが、ここで言われる「自分」とは、いわゆる「自我」ではなく、「本当の自分のこと」を意味しています。

言い換えれば、自分の中に住む「仏性」＝「すべての人が釈尊のような仏の性質になれるということ」を信じ、人として正しい道を歩いていくことと言えます。

自分を省みて努力をし、人のために役立てるよう尽くしたり、社会に貢献したりすることを意識し、楽観的に笑顔で生きていく……簡単ではないかもしれませんが、少しでも意識して暮らすことが、誰より自分を幸福にするのかもしれません。





冷えは
万病のもと!!

冷え解消の裏ワザ



そこで
毎日簡単に
できる
冷え解消の
裏ワザを
ご紹介!



冷えて内臓の活動が
低下すると、
あらゆる体調不良を
引き起こして
しまいます!



冷え性
だから
ねえ!

すっごく
手が冷たい!
指先まで
冷えっぱなし
ですね!



どれも
気付いた時に
簡単に
できそう!



全身のうち、「首」とつく所は
太い血管が通っていて
皮膚が薄いため、
気温の変化を感じやすい
部位です。外出するときには、
マフラー、手袋、レッグウォーマーで
「首、手首、足首」を温めましょう!

オフィスや出先では 「手湯」をする

仕事中や時間がないときは、洗面所に
少し熱めのお湯をためて、「手首まで
つける手湯」をします。
その際、グーパーをする、ひとさし指と
おや指の骨のつけ根付近にある



「合谷(ごうこく)」と
いう冷えや頭痛、
肩こりの予防に作用
するツボを意識して!

入浴前に「足湯」をする

冬場のお風呂は寒いもの。
かえって冷えを招かないために
入浴前に5・6分の足湯をしてみよう!
末梢の血管が広がり、体全体が
ポカポカして入浴効果も上がります。



お湯の温度は
41℃~43℃

末端を温めよう!

デスクワーク中は体が固まりやすく
足腰はとくに冷えやすくなります。
ひざ掛けをするのはもちろん、
100円均一ショップなどで見つけた
青竹踏みデスクの下に置いておき
定期的に踏むと
効果的です。寝る前に
やると、足のつりの
予防にも◎



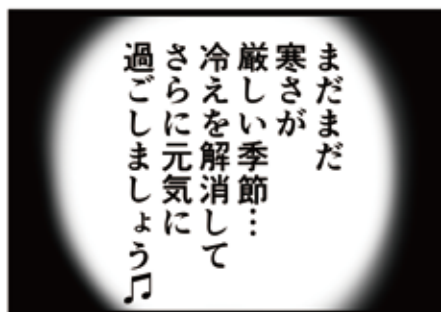
デスクワーク中や寝る前に
青竹踏みをする

習慣づけよう!

入浴前はお風呂場の床や壁に
お湯シャワーをかけて
空間を暖めます。
そして脱ぐ時も体を
拭く時もお風呂場の中
で行うと
湯冷めしにくく
「ヒートショック」も
予防できます。



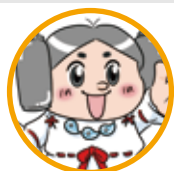
バスルーム内で脱衣し
体を拭く



まだまだ
寒さが
厳しい季節!
冷えを解消して
さらに元気に
過ごしましょう!

“生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集!

ガスのことはもちろん、家電製品からお家のリフォームまで、
皆さまの疑問にたまたぐんがお答えします!
メールまたはFAXにてお気軽にお問い合わせください!



有限会社はしもと

防府市大崎1765-1【TEL】0835-23-1401
【FAX】0835-23-1377
【メール】info@lpg-hashimoto.co.jp

ちょっと教えて! 家づくり

「ステンレス」と「人工大理石」のキッチンカウンターの特徴を教えてください。



最終的には使う人の好みになると思いますが、それぞれの短所と長所をあげてみましょう。

■ステンレス

【長所】水や熱、汚れに強く、臭いもつきにくい。ため、お手入れが簡単。比較的安価である。

【短所】長期間使用すると光沢がなくなる。鏡面仕上げは傷が目立つ。(ヘアラインやエンボス加工がいいでしょう) もらいサビがつく。実用的すぎる。

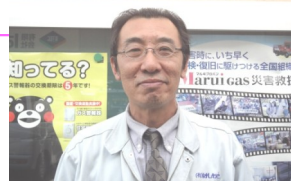
■人工大理石

【長所】風合いや質感などに高級感があり、デザイン性にすぐれている。

【短所】熱や、液体によっては変色する。(耐熱の製品もあります) 重くて硬い物を落とすとわれるおそれがある。長期間経過すると変色することがある。可燃物であり燃えるおそれがある。もらいサビがつく。



今月のごあいさつ



皆様こんにちは。(有)はしもの橋本です。暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。国内でもインフルエザが猛威をふるっておりますが、時代の流行に敏感でない私は、これといって風邪をひく事もなく元気に過ごしております。

話は変わりますが、今月の11日で52歳になりました。こどもの頃は50歳と聞くとおじさんおっさんというイメージがありませんでしたが、自分がその年になってみると自分自身おっさんという認識があまりありません。はたから見ればいいおっさんなのですが、(気持ちだけは若く持ち続け、若いものに負けないように頑張っていく)と思っております。

先月、大学センター試験が実施され、我が家の次男も受験してまいりました。思った以上に得点が伸びずがっかりしておりましたが、2次試験で挽回できる範囲なので、頑張るように言っておきました。私大の試験もどんどん始まり、受験生を持つ親にとっては落ち着かない月になります。

自分で受験する方がよっぽど気楽なような気がします。いずれにしても来月にはよい便りが届けばと思っております。受験生をお持ちのご家族の方、来月にはきっと大きな桜の花を咲かせてくれることを信じてみましょう！

ガス料金価格改定のお知らせです。来月より3か月間、 m あたり、38円の値下げになります。2~3年前に比べると、かなりお得になっていると思います。ただし、これから先、原油価格が高騰してまいりますと、余儀なく値上げをせざるを得ない状況になります。その際には、ご了承くださいねと存じます。

来月中旬に、広島で おじさんの草野球が始まります。一昨年優勝、昨年準優勝と好成績を収めております。決勝戦はズームズームスタジアムで開催予定なので、是非決勝までコマを進めたいと思っております。結果はなごみ庵4月号にて発表いたします。乞うご期待！(社長)

ガス料金改定のお知らせ

3月~5月まで

現在の料金の
 m 当たり

△38円

発行：有限会社 はしもと

発行人：代表取締役

橋本 康弘

【住所】 〒747-0065

防府市大崎 1765-1

【電話】 0835-23-1401(代)

【FAX】 0835-23-1377

今月のアロマポイント＜気分転換をしたいときにおすすめ＞



「なごみのアロマライフ」

2月は「マートル」

マートルはフトモモ科の低木で、「銀梅花」という和名があるように、梅に似た白くかわいらしい花を咲かせます。ギリシャ神話では「愛と不死」のシンボルとされ、花嫁のブーケに使われることも。

精油はおもに葉や枝から採取します。シャープですっきりした香りの中に、ほのかな甘さ

あるのが特徴です。そのさわやかな香りのため、気分転換をしたいときにおすすめです。怒りを落ち着かせてくれる作用もあります。

呼吸器系の不調にも効き、とくに痰がからんだときに効果を発揮します。花粉症や鼻炎、鼻づまりなどにも効果的でしょう。カップに熱湯を注いでマートルを1滴垂らし、目を閉じた状態で鼻や口から蒸気を吸引すれば、鼻がすっきりします。

肌のトラブルにもびったりで、ニキビや吹き出物を落ち着かせるほか、肌を健康な状態に保ってくれます。

水に数的垂らし、拭き掃除のときに使っても。抗菌作用で床などを清潔に保ちます。

編集 後記

ちよっと得するプレゼントです。先月の「パナソニック 空気清浄機」には多くのお客様のをご応募を頂きありがとございました。抽選の結果、防府市高倉のM田様が当選されました。

今月は、新生活応援企画といたしまして「アイリスオーヤマ 単機能電子レンジ」をプレゼント致します。庫内の大きさは17Lと小さめですが、一人暮らしには役に立つ優れたものです。60Hz専用なので、西日本（名古屋以西）でしか使用できません。700Wの出力で解凍機能もついております。今回は、1台ご用意しております。ご希望のお客様は、付属のハガキに「プレゼント希望」に○を付けてご返信ください。

3月1日到着分まで切りとさせていただきます。締切日にご注意ください。なお、当選者の発表はなごみ庵の3月号でお知らせ致します。

各地で市長選・市議選が行われておりますが、4月初旬には、県会議員の選挙が行われます。既に何名かの方が立候補を表明されております。平成19年の県議会議員選挙で60%を超えたのを最後に、投票率がどんどん減少しております。

私は選挙のことはよく判りませんが、もし投票所に多くの人員を配置する余裕があるならば、その分何カ別の形で投票率を上げる方法があると思います。今の時代ですから、ネットで投票できるシステムを作るとか、行きたくても行けない人の所に直接伺うとか、「投票に来て下さい」車で回って呼びかけるのもいいですが、少しは知恵と汗を出してほしいものです。大切な税金ですべて賄われているわけですから（社長）



今月も読んでくれて
ありがとう。来月も
一生懸命作ります。
お楽しみに！



- ・会社名：有限会社 はしもと（アトム電器防府玉祖店）
- ・従業員の人数：12名
- ・提供できるもの：LPガス・LPガス機器・住宅設備機器全般および、太陽光発電の販売・施工、家電製品の販売、住宅のリフォーム工事全般・オール電化工事
- ・モットー：お客様のご不満・ご不便を解消し、喜んでいただくこと。
- ・会社の場所：防府市大崎 1765-1（玉祖神社のすぐ西）
- ・連絡先：電話 0835-23-1401（アトム電器防府玉祖店） 23-1307
Fax 0835-23-1377 フリーダイヤル 0120-874-514
HP <http://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール info@lpg-hashimoto.co.jp