

「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 158



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

お風呂上がりはバスタオル？ フェイスタオル？

13070人を対象に行った「タオル」についてのアンケートがあります。まず、「お風呂上がりの体の水気は何を使って拭く？」という質問から。「バスタオルのみ」が一番多く62%、続いて、「フェイスタオルのみ」21%、「フェイスタオルのあとバスタオル」15%、「その他」2%となりました。

理由はそれぞれです。バスタオル派では、「バスタオルでふんわり包まれるのが好き」「体に巻いてうろうろできる」など。一方、フェイスタオル派は「乾きが早いのがメリット」「どんどん使っていくも清潔にしていられる」などの理由が挙げられました。

では、「バスタオルは家族と共有していますか？」という質問はどうでしょう。「共有しない」が71%で、「共有する」が25%との回答でした。理由を尋ねてみると複数回答で、「共有しない」派の1位は「子どものころからの習慣」54%、「乾いたタオルを使いたい」51%、「家族でも人が使ったタオルは気にな

る」43%となりました。一方、「共有する」派も同様に1位が「子どものころからの習慣」で54%、次に「洗濯物を減らしたい」41%、「家族で一緒に入浴することが多い」26%となっています。

最後に、バスタオルを洗う頻度について、1013人を対象に行ったアンケートを見てみましょう。「毎日洗う」が62・7%、「2～3日に1回」20・2%、「週に1回」8・1%、「4～6日に1回」6・2%、「月に1回」2・7%となりました。

お風呂上がりの体なので、拭いてもバスタオルはきれいというイメージがありますが、実は、雑菌がついています。とくに脱衣所は湿度が高くなりがちなので、濡れたバスタオルをかけたおくと菌が繁殖して、生乾きのいやなにおいが発生してしまうことも。乾燥させるだけでは菌はとれないので、毎日洗うのがベストです。





算

「鎖骨つまみ」で肩のスッキリ

理学療法士・医学博士の吉

田一也氏が提唱するのが、

「鎖骨つまみ」。鎖骨まわりの

皮膚をつまんでほぐすこ

とで、肩や首の凝りといった

不調が解消されるというの

です。そもそも、鎖骨は筋肉

や関節、神経、血液、リンパ

管につながるパーツ。頻繁に

動かすことのない部位なの

で、筋肉に皮膚がはりついた状態に

なり、動かしにくくなっているのが

一般的です。そこで、鎖骨まわりをつ

まんでやわらかくすることで、肩の

動きがよくなり、肩や首の凝りがほ

ぐれるのです。

鎖骨つまみの基本から見てみま

しょう。利き手の親指と人差し指を

5 cmほど開き、鎖骨まわりの皮膚を

つまみます。つま

んだまま5秒ほど

上下左右に動かし

ましよう。そのあ

と、少し位置を変

えて同様にします。4〜5カ所30秒

程度行えば十分です。ポイントは皮

膚と脂肪をつまむことで、脂肪の下

の筋肉までつまむのはNGです。つ

まむ位置がわからないときは、つま

んでみてかたいと感じるところ、痛

気持ちいいと感じるところが正しい

位置です。起床後にベッドの上で、湯

船につかりながら、テレビを見なが

らなど、ほかの動作と結びつけると

習慣になり、続けやすくなります。

さらにプラスα。鎖骨の上下側あ

たりにあるくぼみをほぐすようにす

ると、血液やリンパがめぐりやす

くなり、小顔効果も期待できます。



顔の筋トレは「よく笑うこと」

— 富永愛

17歳のとき、ニューヨークコレ

クションでデビューしてから、

ファッションモデルとして世界を

舞台に活躍する富永愛さん。30代

中盤になり、一児の母となった今

も、スリムな体形を維持していま

す。富永さんが美のために心がけて

いるのは4点。まず、食べ物で体の

中からきれいになるこ

と。野菜を多く食べたり、

不飽和脂肪酸や腸に負担

のかかるものは避けたり

と、「体においしい」を合

い言葉に食材を選んでい

るのだとか。良質な油を

とり、タンパク質が不足

しないようにするのもボ

イントです。

次に、スキンケア。いつ

ものスキンケアにプラス

5分。シートマスクや

マッサージ、美顔器でエ

ステなど、たった5分のプラスα

を行うだけで、効果がぐっと出るの

だそうです。そして、体幹とヒップ

を鍛えること。体幹は体を楽に動か

すために、ヒップは洋服をきれいに

着られるようにするために鍛える

とよいのだとか。

最後に、顔の筋トレ。富永さんに

よると、顔は意外と凝っていて、使

わないと表情筋がどんどん落ちて

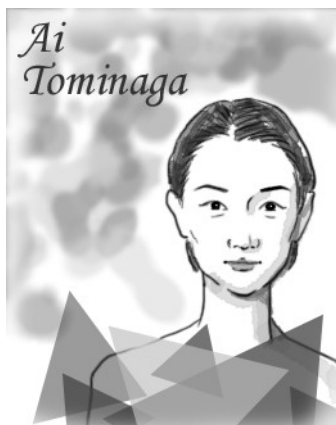
しまつのだそうです。イキイキとさ

せるためにはとにかくよく笑うこ

と。笑うことで顔の筋トレになりま

す。笑いじわも素敵なチャームポイ

ントになります。



Ai Tominaga

人生を開く扉



ポストの掃除を
してみませんか
ポストも自分の家のひとつ
汚れていたり
壊れていたりしたら
手入れをしましょう
ピカピカになると
心が軽くなるものです

次に、丸い葉の観葉植物は人間関係をよくしたり、金運アップに効果的。「パキラ」や「ガジュマル」「アジアンタム」などが代表です。小さな丸い葉がたくさんついたものなら、金運パワーをより強く引き寄せます。

そして、「モンステラ」や「アンスリウム」といったハート形の葉の観葉植物は、恋愛運アップに効果的です。窓際や玄関に置くと、運気をよりアップさせるでしょう。



ほのぼのの開運術

<風水的観葉植物の選び方>

観葉植物は家の中の悪い気を吸いとってくれ、よいエネルギーを放出し、家中によい気を漂わせてくれます。ただ、大切なのは観葉植物を「愛して育てる」ことで、手入れしないとパワーを発揮しません。

観葉植物の種類によって風水効果が異なります。葉

先がとがったものは成長や発展、成功のパワーを持ちます。具体的には「ユッカ」や「ドラセナ」「アロエ」など。厄よけの効果も期待できます。

次に、丸い葉の観葉植物は人間関係をよくしたり、金運

★紛らわしい慣用句★

次の慣用句はAとBのどちらが正しいでしょうか？

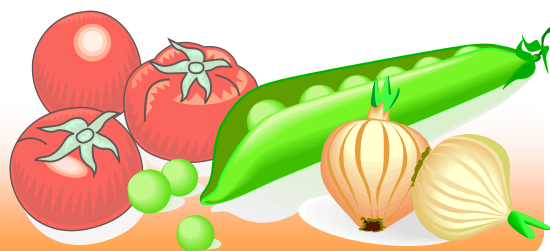
- ① A：押しも押されぬ B：押しも押されもせぬ
- ② A：火蓋が切られた B：火蓋が切って落とされた
- ③ A：合いの手を打つ B：合いの手を入れる
- ④ A：うんちくをたれる B：うんちくを傾ける

【正解】①B ②A ③B ④B

【解説】②の「火蓋(ひぶた)」は火縄銃のパーツで、起爆薬をのせる皿を覆う蓋。火縄銃は

火蓋を開いて起爆薬に点火させますが、火蓋を開くことを「火蓋を切る」と言います。そこから、戦いがはじまることを意味します。

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜チンゲンサイと豚肉のオイスターソース炒め＞

チンゲンサイはくせがなくて食べやすいうえ、栄養的にも優れています。まず、肌や髪を健康に保つ、視力を維持する、呼吸器系を守るなどの効果が期待できるβカロテンが十分に含まれる点。ほかに、高血圧の人におすすめのカリウム、骨を丈夫にしてくれるカルシウムもたっぷり摂取できます。疲労回復や風邪の予防に効果的なビタミンCが豊富な点も見逃せません。選ぶときは葉の色が濃いめで厚みがあり、株の根元あたりがふっくらしているものがよいでしょう。

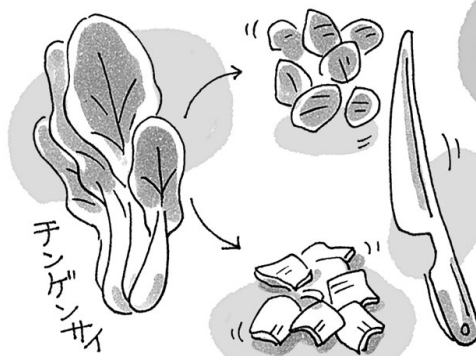
★レシピのポイント

葉の部分はすぐに火が通るので、強火で手早く炒めるのがポイントです。

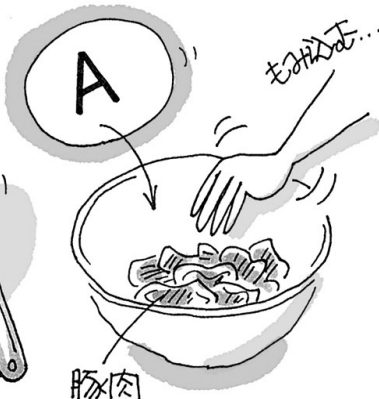
材料（3人分）

チンゲンサイ：3～4株
豚肉（しゃぶしゃぶ用）：200g
ネギ（みじん切り）：大さじ2
サラダ油：大さじ1
酒：大さじ1
A おろしニンニク：1かけ分
酒：大さじ1
水：大さじ1
片栗粉 小さじ1
塩 小さじ1
B オイスターソース：大さじ1
しょうゆ：小さじ1
砂糖：小さじ2

1 チンゲンサイは食べやすい大きさに切り、根元と葉は分けておく。



2 ボウルに豚肉と**A**を入れてもみ込む。



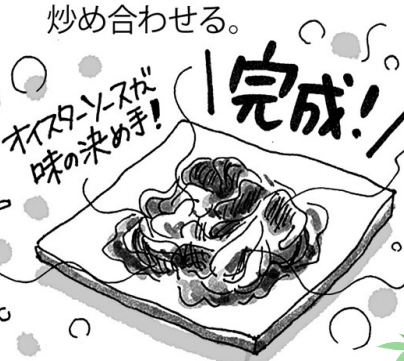
3 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉をほぐすように炒める。



4 豚肉に火が通ったら、上にチンゲンサイの根元を並べ、酒を回しかけてフタをする。



5 少ししんなりしたらチンゲンサイの葉、ネギ、混ぜ合わせた**B**を加えて炒め合わせる。



お客様へお知らせ

「はしもと 感謝祭」の代わりに、本年度は、「コロナウィルス終息」を祈念致しまして「ハンドソープ」をお客様のお手元にお届けすることと致しました。10月末頃よりお届けする予定です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

お知らせ2

今月より、ガスファンヒーター・ガストーブのレンタルを開始いたしました。

毎年ご利用いただいているお客様は、「そろそろ持ってきて！」とご連絡下さい。

台数に限りがありますので、お早めに申し付け下さい。

**レンタル料 ファンヒーター大 700円 (1ヶ月)
ファンヒーター小 400円 ガストーブ 300円**

令和 2年 10月 2日

有限会社はしもと 代表取締役 橋本康弘



実は勘違いが多い!?

正しい歯磨きのコツ



食後は唾液の分泌量が増えますが、唾液には、口の中の「酸」を中和して初期のむし菌を修復する「歯の再石灰化」と呼ぶ働きがあります。

細菌の増殖を抑える

口の中の粘膜を守る

口の中を清潔に保つ

口臭を抑える

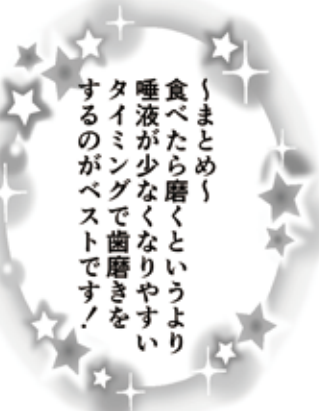
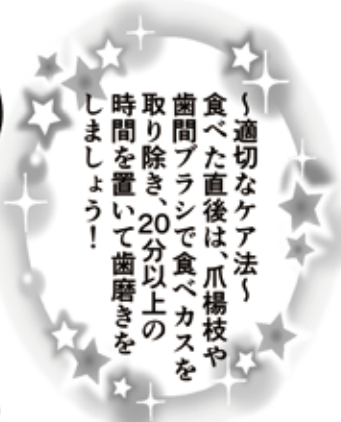


Point!

むし菌や歯周病、口臭をはじめ、口の中を健康に保つには「唾液」に注目する必要があります。



歯磨きは一日何回? 毎食後にすべき?

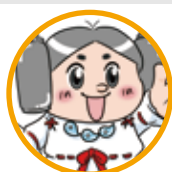


起床後は口の中がネバネバしていて、口臭もある状態。これはむし菌や歯周病の原因に。この状態で朝食をとると食べ物の糖がネバネバに住む菌と結びつき、むし菌のもととなる歯垢(プラーク)をつくってしまいます。

口の中の菌を洗い流してから朝食を食べよう!

Point!

歯磨きを行うタイミングで最も重要なのは、「起床後すぐ」と「夜寝る前」なのです!



“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がすくんがお答えします! 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

土地は「南東角」や「南向き」がベストだと言われますが、どうなのでしょう？



確かに土地には「南東角神話」のようなものがあり、日当たりを考えると南向きの物件は人気です。しかし、人気だからこそ値段も高く、そういう市場に出回らないのが実情です。「南東角神話」にこだわると土地選びに対する視野が狭くなり、条件次第では良い物件になる土地を見逃す可能性があります。日当たりは大きな問題ですが、間取りの工夫によって気持ち良く暮らす方法はいくつもあるでしょう。

土地選び以外にも、家作りには予算や住宅プランなどの様々な条件があり、総合的なバランスを最適にすることが成功する家作りにつながります。要するに「土地のいかし方」が大切なのです。

今月のごあいさつ



そんな気弱な私に元気をくれる孫の運動会が開催されるそうです。家族総出で大応援の予定でしたが、「コロナ」のせいで3密を避けるためババママだけの参加のみです。残念！

今まで当たり前に出ていたことが難しくなり、当たり前の日常が幸せに感じます。今回の入院で健康元気が1番だと痛感させられました。皆様もお身体十分に気を付けて下さいませ。私も気を付けます…。運動でもしようかしら…。3日坊主だ（笑）来年こそは感謝祭で皆様とお会いできますように…。

こんにちは。事務の小川です。1年ぶりの登場となります。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？私は少しお変わりがありました。お盆前より体調を崩し山手の病院にお世話になっておりました。自分でも「まさか私が？」。どうした私の身体？でした。

あつちなみに世間を騒がせている「コロナ」ではありません（笑）自分の周りの世界がグルグル回ってフワフワしてジェットコースターの乗っているみたいで大変でした。気持ちちは20歳！でも体は正直…。健康に普通でいる事が本当にありがたいと感じると共に、職場家族親…たくさん迷惑と心配をかけました。フルサポートにただただ感謝です。

1年ぶりの登場となります事務の石川由紀江です。

今年は色々大変な年でした。私自身も自粛ということもあって、離れて暮らす子供が帰省することが出来ず寂しい思いをしながら過ごしてまいりました。

そんな中ではありましたが、我が家のおじいちゃん犬が専ら癒しの中心でした。高齢のため動きは鈍いのですが、なかなか可愛くてくれます。最近はいじめていることが多いのですが、家に誰かが居ると、人が訪ねて来てもチラチラこちらを見ながらワンワン！誰かが来たよ！と仕事をしてくれます。しかしながら家主不在の場合は、ちよつと見るだけでじつじつとして全く吠えないと近所さんが話してくれました。

犬ってそんなものですかね。そんなおじいちゃん犬ですが、これからはもつと長生きしてほしいと願っています。

今年はコロナ禍の影響もあり、弊社の感謝祭は中止になりました。そのため皆様にお会いすることが出来ず大変残念に思いますが、来年の感謝祭の開催を信じ皆様にお会い出来ることを楽しみにしております。

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

【H P】 www.lpg-hashimoto.co.jp

今月のアロマポイント＜脳を活性化するほか、免疫力を高める＞



肉料理や魚料理でなじみのハーブで、生ぐささを消し、風味づけをししてくれるタイム。古くから使われており、古代ギリシャでは、薫香として祭壇に焚かれていました。また、古代エジプトではタイムの抗菌作用を利用して、ミイラを防腐するのに使われました。精油はハーブ系のさわやか

「なごみのアロマライフ」 十月は「タイム」

で甘い香りが特徴です。

心への作用としては、疲れた心をいやし、前向きにさせてくれること。思春期の子どものストレスケアとしてもおすすすです。また、脳を活性化させてくれるので、集中したいとき、何かを記憶したいときにも効果が期待できます。

体への効能としては、免疫力を高める働きがあります。風邪やウイルスなどの感染症予防にぴったりで、食欲を増進させる、胃腸炎を抑える働きもあります。

肌にも効果的で、消毒作用があることから頭皮に効き、フケをできにくくしたり、毛が抜けるのを防いだりしてくれます。抗真菌作用が強いので、水虫対策として有効です。

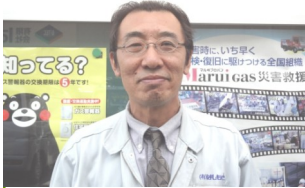
編集 後記

みです。

10月に入りすっかり秋めいてきました。今年はコロナの影響で、学校の運動会も中止若しくは学年別に開催するところが多いようです。

毎年この時期に行われるイベントも殆どが中止です。開催するにしても規模を縮小し、人数制限を設けて行うイベントもあるみたいです。このコロナ禍において、飲食関係旅行ホテル業界が厳しいとの報道がなされておりますが、イベントを企画する会社、運営設営を行う会社看板関係の会社等多岐にわたって厳しい状況を強いられている業種は様々です。

そろそろ国も抜本的な見直しをする時期に来ているのではないかと考えます。1週間感染力が無くなるという説が本当なら、国民すべてが1週間外出禁止にして病院等は除く、不要不急の外出、みだいな曖昧な定義はやめて1週間外出禁止令みたいなことをやれば、国内のコロナウイルスな無くなるのではないのでしょうか。あくまでも素人考えですが、今のままではまずいと思うと何年も同じような状況が続くような気がしてなりません。薬が開発されるのを待つか、ある程度の感染は止む無しで過ごすのかは判りませんが、体力のある企業はそこまで多くないと思います。社長）



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