いやしのひととき
「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。
2021年2月号
Vol 162

なごみ庵
～なごみあん～

主婦のナイショ話

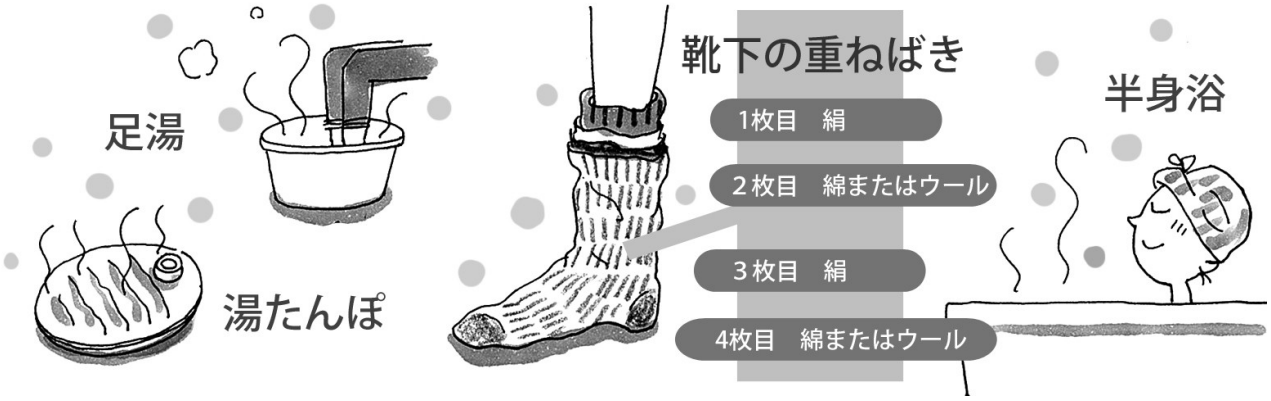
寒い季節、冷えを解消するためにおすすめの「温活」は？

働く女性1099人を対象に行った、「冬の健康の悩みと温活」に関するアンケートを見てみましょう。まず、「冬の体に関する悩みは？」という質問から。複数回答で一番多かったのが「冷える、冷え性」で76・1％。「肌の乾燥」67・7％、「肩凝り」64・4％、「むくみ」36・3％、「足の角質」34・1％と続きました。冷えは多くの女性が抱える共通の悩みのようです。ちなみに、冷えを感じる場所としては、多い順に足、手、おしりという結果になっています。

次に、「実際に温活ってやってる？」という質問です。「行っている」26・0％、「してないけど興味がある」54・7％、「興味なし」19・3％という結果に。約8割の人が温活に興味を持っているようです。では、「冬の冷え対策にやっていることはある？」という質問になると？　複数回答で、「湯船につかる」65・3％、「体を温めるものを飲む」61・5％、「靴下や腹巻をつける」59・2％、「体を温めるものを食べる」52・1％、「湯たんぽやカイロを使う」44・5％などとなりました。

さて、冷えとりアドバイザーとして活躍する近藤幸恵さんは、免疫力を低下させないためにも冷えとり習慣が大切だと言います。ポイントは下半身をしっかり温めること。血管が開いて全身の血のめぐりがよくなるのだそうです。具体的には足湯や半身浴、靴下の重ねばき、湯たんぽを使うなどが効果的とか。

とくに冷えやすい足元は4枚以上の靴下の重ねばきがおすすめ。このとき、肌に直接触れる1枚目は絹の靴下を。絹は保温力や保湿力にすぐれ、吸毒・排毒作用が高いのが魅力。そして、2枚目は綿またはウール、3枚目は再び絹、4枚目に綿またはウールと重ねばきします。足元を温めることで毒が足裏から排出されれば、デトックス効果で体がスッキリ。細胞の機能も高まって、体がポカポカしてきます。



暮らしの足し算

「心のセルフケア」

心が疲れている、気が滅入りがちなど、心の調子がよくないと感じることはありませんか？　そんなときに自分でできる心のケアの、3ステップを紹介しましょう。

ステップ1は、心と体の調子をチェックすること。毎朝1分でいいので、自分の心の調子、体の調子に目を向け、点数をつけてみます。100点満点だと何点くらいになりますか？　点数をつけたら手帳などに記入を。毎日続けることで、心や体の調子に波があるのが見えてきます。

ステップ2として、気になることを書き出します。書くことで頭や心の中にあるモヤモヤやストレスを外に出すことができます。「あいさつをしたのに返事がなかった」「なんだかやる気が起こらない」「無駄遣いしてしまった」など、正直に気持ちをそのまま書き出します。愚痴になっても構いません。ただ、「だから私はダメ」など、自分を否定しないことが大切です。週に1回でもいいので続けてみましょう。自分のことを客観的に見ること、また、小さなストレスに気づくことが大切なのです。

そして、ステップ3。自分が落ち着く方法を見つけます。たとえば、好きな香りをかぐ、ため息を大きくつく、クッションを抱きしめる、昼間から湯船につかるなど。意図的に「自分をケアしよう」とすることがポイント。小さなことでいいのでたくさんの方法を集め、実行してみましょう。

自分がやりたいことを
一生懸命にやる。それに尽きます
―宮本信子

なごみひとさじ

映画やテレビなどで活躍する女優、宮本信子さん。『お葬式』『マルサの女』『あげまん』など、夫の伊丹十三さんと組んだ映画作品はとくに有名です。50代半ばで夫を亡くし、何か新しいことをしようと思っていたときに出合ったのが歌。小椋佳さんの番組から声がかかり、生バンドで客を前に歌うことになったのです。そのとき感じたのが、「歌うって楽しい！」。それ以来、シャンソンに加え、レッスンに通ってジャズもレパートリーに加わります。次第に女優業と並行して歌手としても活動するように。ライブハウスやディナーショーなどで歌うようになります。「ただ楽しいから歌わせてもらっているという感じ」と宮本さん。好きなことに打ち込んでいるから暮らしが満ち、穏やかな笑顔を浮かべていられる。それが冒頭の言葉につながっているのです。

しかし、新型コロナウイルスの影響で外出自粛になったときは、落ち着かなかったと言う宮本さん。一日中テレビでコロナの情報を追いかけたりもしたそうです。でも、「これではいけない」と思うように。家事をしたり、歌ったり、音楽を聴いたり、読書したりと、いつも通りを心がけました。「世の中がざわついていても、自分のペースに戻すことが大切」と宮本さんは言います。

人生を開く扉

たまには
夜空を見上げて
星を見てみませんか
寝る前の
ほんのひとときでも
星を見つめていると
心が安らぎます

ほのぼの開運術

＜運を下げる人づき合い＞

人づき合いは人生を豊かにしてくれるものですが、一方で、運を左右することもあります。避けたいのが、愚痴や不満の多い人とのつき合い。トラブルやつらい気持ちを聞いてあげるのはいいことですが、口を開けば愚痴や不満ばかりでは、聞き手もたいへん。相手からマイナスの影響を受け、運気が下がってしまいます。恨みつらみの多い人とはある程度距離を置いたほうがいいのです。もちろん、自分自身も相手の運気を下げないように、愚痴や不満はできるだけ口にしないようにします。心にためておけないなら、日記などに書くのがおすすめです。

人の悪口やうわさ話も、聞いていて心地よいものではありません。うわさ話で盛り上がったものの、自宅に帰ったらどっと疲れたなんてこともあるでしょう。悪口やうわさ話をすることでその人のエネルギーがまとわりつき、重い気持ちになるからです。心が重くなれば運気が停滞してしまいます。

学び直しの日本語クイズ

★間違えやすいことわざ★

次のことわざの意味として正しいのは、ＡとＢのどちらでしょう？

① 枯れ木も山の賑わい
Ａ：つまらないものでもあるだけまし　Ｂ：人が大勢集まれば賑やかになる

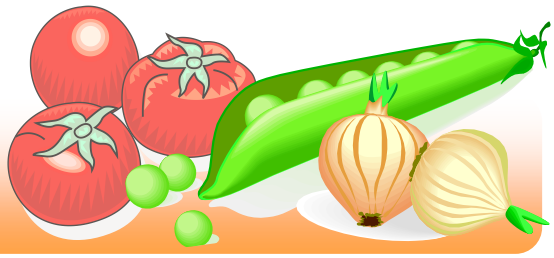
② 首が回らない
Ａ：忙しくてほかのことができない　Ｂ：金銭のやりくりがつかない

③ 煮え湯を飲ます
Ａ：ひどい目にあわせる　Ｂ：信頼していた人を裏切る

【正解】①Ａ　②Ｂ　③Ｂ

【解説】①の「枯れ木も山の賑わい」は、「枯れ木であってもないよりましで、山の風情の足しになる」という意味。講演会など人が集まる状況で使うと失礼になるので避けましょう。

元気もりもり 健康レシピ



2月の元気レシピ＜小松菜とシラスのチヂミ＞

葉物野菜の代表のひとつである小松菜は、ビタミン類やミネラルが豊富。とくに抗発がん作用で知られるβカロテンが多く含まれています。そのため、粘膜や皮膚を健康に保つ、のどや肺などの呼吸器を守る、視力を維持するなどの働きも期待できます。また、カルシウムも豊富で、イライラやストレス解消にひと役買ってくれます。ほかに、鉄分やカリウムも多く含まれているので、肝臓に働いて解毒作用をスムーズにしたり貧血を予防したりします。高血圧やむくみが気になる人にもおすすめです。

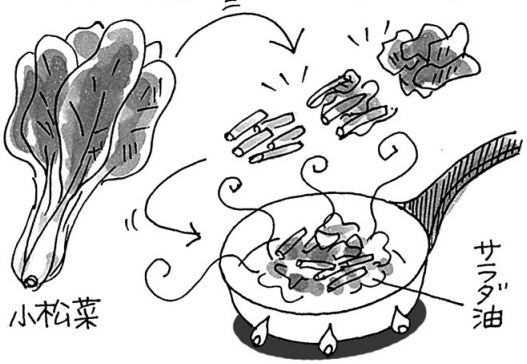
★レシピのポイント

小松菜をさっと炒めてから加えることで、生地がまとまりやすくなります。

材料（４人分）

小松菜　１袋
サラダ油　少々
卵　１個
水　大さじ４
薄力粉　1/2 カップ
片栗粉　大さじ３
シラス　120g
キムチ　60g
ごま油　適量
酢じょうゆ　適量

1 小松菜はザク切りにしフライパンにサラダ油を入れて熱し、さっと炒める。



2 ボウルに卵と水を入れて混ぜ、薄力粉と片栗粉を加えてさらに混ぜる。

3 シラス、キムチ、炒めた小松菜を加えざっくり混ぜる。

4 フライパンにごま油をしき **3** の半量を入れ、中火で両面をこんがり焼く。

5 もう半量も同様に焼いてお好みで酢じょうゆをつけていただく。

慈愛（じあい）

禅や仏教では「愛」という言葉はあまり良い言葉と捉えられていないようです。これは、愛とは「渇愛」、つまりが「自己愛」である場合がほとんどだから･･･という考え方によるものです。そのため、「慈愛」という禅語は仏教や禅の言葉のなかではめずらしく、愛を良い意味で用いた数少ない言葉の一つとなっています。

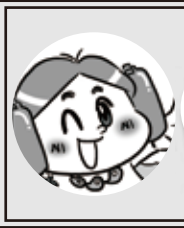
誰かを好きになったり誰かに恋をしたりすることと、誰かを愛することは、似ているようでまったく違うこととされています。人を好きになると、相手も自分のことを好きでいてくれることを望むようになります。「恋が叶う」「両想い」などはまさにその望みが叶った状態と言えます。そうして、恋が叶わなければ悲しみ、叶えば叶ったで、今度はその恋が壊れることを恐れるようになります。相手がいつまでも自分のことを好きでいてくれなければ許せないという感情も起こります。つまり、好きとか恋とかいう気持ちは、人を愛することのようにみえて、本当は自分が愛されることを強く望む心のはたらきと言えます。

これに対し、愛とは、人を愛して、それで完結してしまう心のはたらきです。

自分が愛されることを望むのではなく、ただ与えるだけのものですから、壊れようがありません。本当の愛は、人を愛することで自分が救われる・幸せを感じる、そのうえで見返りを求めないという類いのものとされています。

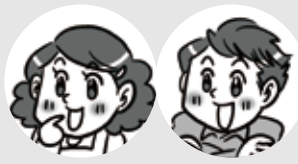
ですから、人を心から愛するという行為は実は難しい行為なのかもしれません。求め欲するのではなく、相手を慈しむ心からしか愛は生まれない･･････そのような尊い心の在り方を、禅や仏教では「慈愛」と呼んでいるのです。

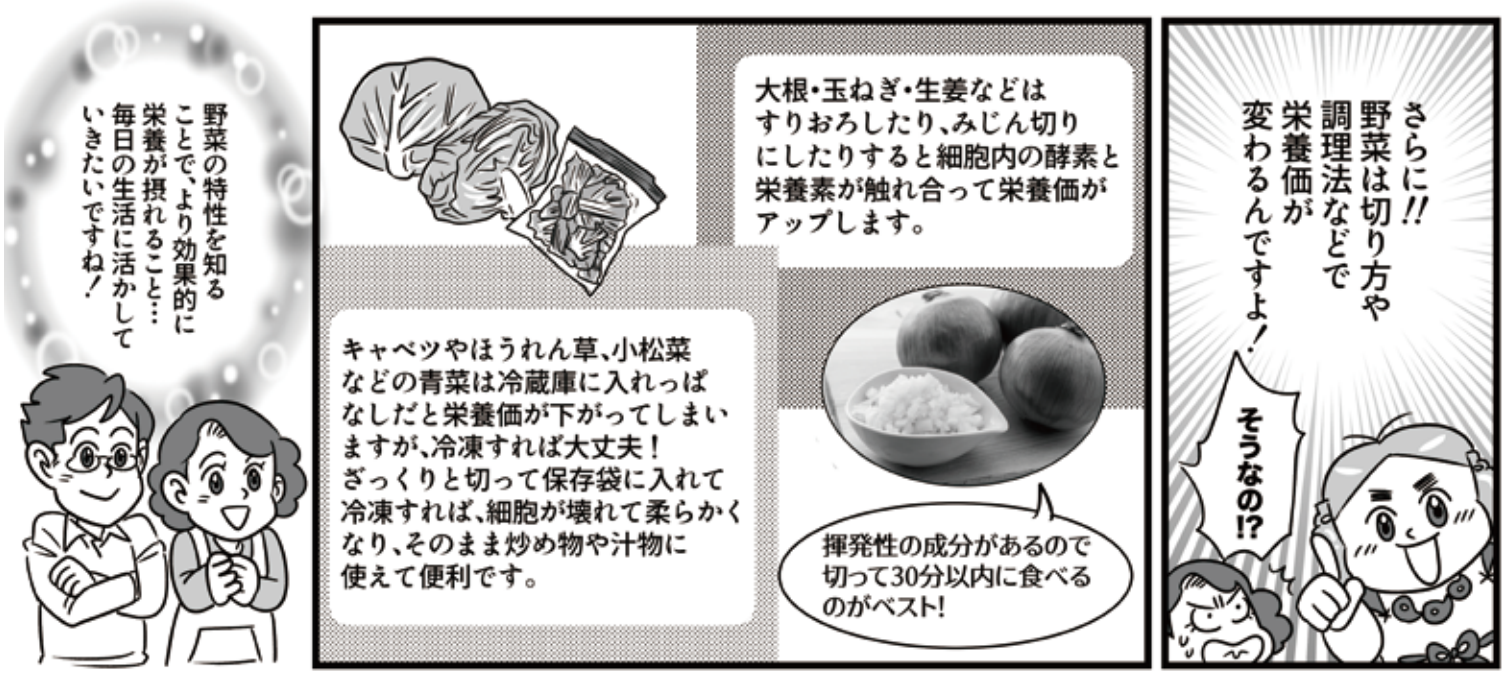
家族愛、師弟愛、友愛など、無償の絆を表現する「愛」はたくさんあります。それが現実生活の中に現れる時、その人に寄り添ったり優しくしたりということに加え、自分の心も満たされ余裕がある状態なのではないでしょうか。そういう豊かな繋がりや心境を目指したいものです。



感染症を予防しよう！！

野菜で免疫力UP





【参考・引用元】https://president.jp/articles/-/36544

“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

土地の購入を考えています。注意点を教えてください。

環境、交通の便、近隣施設、法的な問題はもちろん重要ですが、業者選びも慎重に検討しましょう。不動産業者を仲介するなら次の点に注意して、信用のおける業者かどうか念入りにチェックしたいもの。手付け金を急がせたり、考えるゆとりを与えない会社は危険です。

＊その土地で長年営業している不動産会社か。

＊担当者は本当にその会社の社員か（頻繁に事務所を移転している業者や名刺を持たない担当者は要注意）。

＊知事、または建設大臣の営業免許証はあるか。

＊事務所、案内所、分譲地などの看板に免許業者の標識を掲げているか。

また、地主から直接購入する場合は、法律家や不動産業者など専門家に立ち会ってもらいましょう。

今月のごあいさつ

皆さんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。

山口県内でも「コロナウィルス」の感染が拡大し、あっという間に1000名を超える事態となりました。「緊急事態宣言」も延長され、国内で厳しい状況が続いております。マスクの着用「検温」「3密を避ける」等、感染防止の甲斐あってか、私は風邪をひくことなく元気で頑張っております。

さてお客様には既にご承知戴いておりますように、弊社ではガス料金を3ケ月毎に調整する原料調整制度を採用しておりますが、ここ3カ月間でのLPガスの輸入価格の値上がりにより、来月より3ケ月間、㎥当たり38円の値上げをさせて戴かなければならなくなりました。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

話は変わりますが、今月の11日で54歳になりました。こどもの頃は50歳と聞くと「おじさん おじいさん」というイメージしかありませんでしたが、自分がいざ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、若いもんに負けないように頑張っていこうと思っております。若いもんと言ってる時点でかなりのおっさんだと思いますが…ただ20歳くらいの頃から実年齢よりも10歳くらい上に見られることが多くありました。「年を取ったら逆に若く見られるよ！」と言われ続けて30数年、未だに実年齢よりも上に見られております。何歳になったら若く見られるのかなぁ?」と思いながら今日に至っております。お客様にお会いした時に「社長、若いね！」と言って頂ければ何か特典があるかもしれません（笑）

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。体調管理には十分注意してください。コロナの終息もまだまだ先のように感じますし、もう少し我慢の生活を強いられるかもしれません。「明けない夜は無い」という言葉がありますが、この騒動も必ず収まることと思います。それを信じて頑張っていきましょう。春はもうそこまで来ています。（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㎥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

【H P】www.lpg-hashimoto.co.jp

今月のアロマポイント〈イライラや不安をとり除く〉

【なごみのアロマライフ】
二月は「ベルガモット」

ベルガモットはミカン科の植物で、ライムとビターオレンジの交配種と言われる果実。木の高さは5ｍにもなって白い花を咲かせ、黄緑色から黄色の実をつけます。イタリアでは古くは治療薬として使用されてきました。紅茶のアールグレイの香りづけとしても有名です。香りは、フローラル系の中にほのかな柑橘系を感じさせるもの。精油は果皮から抽出されます。

ベルガモットの心への効能としては、イライラやストレス、不安といったマイナスの気持ちを解消し、エネルギーの流れをスムーズにします。気持ちを穏やかにしてくれるでしょう。不眠にも有効で、質のよい睡眠に導いてくれる働きがあります。

体への効能もさまざまあります。肝臓や胆のうに効くほか、消化不良のときや食欲がないときの対策として、また、生殖器系や泌尿器系の感染症対策としてもおすすめです。その他、肌荒れやフケに悩むときにも効果を発揮します。

編集後記

ちょっと得するプレゼント「コーナーです。先月の**象印　グリル鍋**」ですが、抽選の結果防府市大道の T 中様がご当選されました。今月は 新生活応援企画」と題しまして **パナソニック　衣類スチーマー**」をプレゼントいたします。アイロン台なしで手軽にシワ伸ばし出来るスチーマーです。脱臭することも出来るし、普通のアイロンのように使うことも可能です。今回は1名の方プレゼント致します。色はピンクになります。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3日到着分で〆切りとさせていただきます。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。

プロ野球もキャンプインし、いよいよ野球シーズン到来です。特に贔屓のチームは無いのですが、高川学園出身の山野太一君がヤクルトに入団致しました。1軍で活躍出来るようにエールを送ります。もしコロナの状況が終息に向かえば、7月頃に甲子園球場で草野球の試合を行う予定です。そろそろ体つくりを始めようと思っておりますが、かつて甲子園を夢見て頑張っていた頃から30数年が経過し、体力の衰えは否めません。気持ちだけは当時のままですが、悲しいかな走っても気持ちだけが数ｍ先に行き、体がついてこないのが現状です（笑）再び甲子園でプレーできるよう、1日も早いコロナの終息を願っています。（社長より）

・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