

「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。



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

筋トレブーム！ あなたは筋トレをしてみますか？

LINE利用者41858人に聞いた、「筋

トシ」に関するアンケートがあります。まず、

「筋トレをしてみる？」という質問から、「して

いる」が35・1%、「するつもり」が33・4%、

「するつもりはない」が31・5%と、7割近

くの人が筋トレに対して積極的という結果に

なりました。「している」と答えた人の

頻度を見てみると、「毎日」5・2%、「週

に4～5回」3・7%、「週に2～3回」

10・0%、「週に1回」と「週に1回未

満」がとも8・1%でした。

次に、「筋トレをはじめようと思った

きっかけは？」という質問。多いのが健

康のためやダイエットのためのよう。

たとえば、30～40代の女性を見てみる

と、複数回答で「健康のため」62・1%、

「ダイエットのため」58・9%、「姿勢

改善やボディバランスをよくするため

め」43・5%という結果に。なかには、

「自分を好きになるため」10・3%と

いった意見もありました。また、50代以

上の女性になると、「健康のため」が74・

2%とかなりの割合になります。

NHK「みんなで筋肉体操」で人気

の近畿大学生物理工学部准教授の谷

本道哉氏によると、筋肉は何歳からで

も増やすことができ、筋肉を蓄えれ

ば、いつまでも自分の足で歩けるよう

になるそうです。そのためにはウォー

キングだけではダメで、筋トレが必要

です。谷本氏がすすめているのが「な

がら筋トレ」で、1日5分程度、週に

3回行うだけでOKというもの。具体

的には、テレビを見ながらなど何かを

しながら、スクワットとレッグレイ

ズ、バックエクステンションをそれぞ

れ10回を目安に行います。

レッグレイズはイスに座って両脚

をそろえ、2秒かけて上げ、2秒かけ

て下げる筋トレ。バックエクステン

ションは、うつ伏せの状態から、手を

上げながら2秒かけて背中をそらし

て上半身を上げ、2秒かけて下ろしま

す。スクワットはおなじみですね。

2秒かけて上げて
2秒かけて下げる

×
10回



算「眠」

足し

暮らしの

「熟睡にはコツがありま
す」。そう語るのは、快眠セラ
ピストの三橋美穂さんで、睡
眠を改善するための「眠下
し」を紹介しています。基本
ルールは全部で5つ。

1、体内時計を整える

体内時計が正常に働くこ
とで、一定の時間に眠くなり
ます。毎日、同じ時間に起き

て朝日を浴びる、できるだけ同じ時
間に食事をとるなど、規則正しい生
活を心がけましょう。

2、日中は活動的に過ごす

家事や仕事、運動など、日中はでき
るだけ活動的に過ごすことが大事。
疲労することで睡眠物質が脳にたま
り、睡眠の質を下げます。

3、体温のメリハ リをつける

上がった体温が
下がりはじめると
眠くなります。お
風呂は就寝の1〜

2時間前に入って体温を上げると、
ちょうど布団に入るころ、体温が下
がって寝つきがよくなります。

4、就寝前はリラクセス

脳が興奮する、体が緊張してこわ
ばるなどのときは、なかなか眠りに
つけません。就寝前はスマホやパソ
コンは遠ざけて静かに過ごしたり、
簡単なストレッチをしたりなど、脳
や体をリラックスさせましょう。

5、寝室の環境を整える

寝室の照明はやさしいオレンジ色
で暗めに、寝床内の温度は33度前後
に、枕の高さを首の曲線に合わせ、パジャ
マや下着は体を締めつけないものな
ど。快眠できる環境を目指します。



ポジティブな言葉を口に出す

— 武田双雲

書道家の武田双雲氏は、1975

年生まれの45歳。NHK大河ドラ
マ「天地人」、映画『北の零年』など、
タイトルやロゴも数多く手がけて
います。テレビや雑誌などで見かけ
る双雲氏はとても前向き。いつも元
気で上機嫌に見えます。しかし、「実
はネガティブな面も多いんです」と

双雲氏。人はみな基本的
にはネガティブで、それ
は生物が身を守るために
正常な反応だとか。だか
らといって、苦しみは少
ないほうがいいし、楽し
い気分でいたいもの。

そこで、双雲流の心の
整え方があります。そも
そも、言葉と感情はリン
クするので、「だめだ」「私
なんか」など、ネガティブ
な言葉を口にすると苦し
くなります。逆に、ポジ

ティブな言葉を口にすると脳が勤
ましいし、楽しい気持ちになるので
す。「何事も思い込みと解釈次第」と
双雲氏は言います。「ありがたい」「
ラッキー」と感謝や喜びの気持ち
を言葉にすることで何でもないこ
とを幸せに感じたり、ラッキーと思
えたりするというわけです。

双雲氏のアトリエに並ぶのは、
「ありがとう」「感謝」という書。「感
謝やありがとうの言葉にはネガ
ティブな要素はなく、感謝する側も
される側もポジティブな気持ちに
なる」と双雲氏。意識的に感謝の気
持ちを持つことで幸せになります。



人生を開く扉



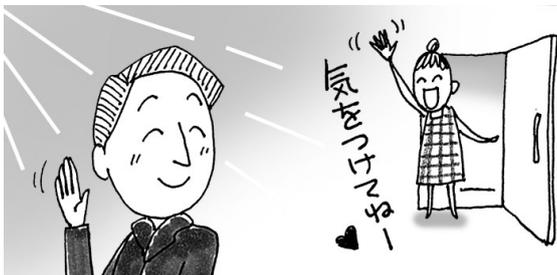
アクセサリーをつけて
出かけましょう
洋服を着てアクセサリーを
ひとつもつけないと
コーディネートが
ピリツとしません
アクセサリーを選ぶ楽しみ
おしゃれするうれしさも
味わえます

しょう。新鮮な空気と一緒によい運氣も入ってきます。
次に、パジャマを着替えます。寝室と同様、寝ている間に着ていたものにはマイナスの気がついていきます。そのまま1日をスタートしたのではよい気がやってきません。予定がない日や休日でも同様に着替えることが大切。できれば下着まで着替えること、とくに金運アップにつながります。
そして、家族を見送るとき。キッチンから声だけで見送っていませんか？ 夫が出勤するときは玄関まで一緒に行き、「行ってらっしゃい、気をつけてね」と明るく送り出しましょう。このひと手間をかけるだけで、夫の出世運が上がります。

ほのぼのの開運術

<朝の運氣アップ術>

習慣で行っていることを変えるだけで、運氣をアップさせることができます。まず、朝起きたら空気の入れ替えを。人は寝ている間に体から悪い気を吐き出し、寝室に充満します。寒い日でも雨の日でも窓を開けて室内の空気を外に出し、外の空気を中にとり入れま



★桜に関するの漢字の読み★

次の漢字は「桜」に関係した言葉です。どう読むかわかりますか？

- | | |
|-------|------|
| ① 桜雲 | ② 侘桜 |
| ③ 遅桜 | ④ 徒桜 |
| ⑤ 零れ桜 | ⑥ 観桜 |

【正解】①おううん ②わびざくら ③おそざくら ④あだざくら ⑤こぼれざくら ⑥かんおう

【解説】①は桜の花が数多く咲いて、雲のよ

うに見えること。②は寂しく立って咲く桜。③は季節外れに咲く桜。④は散りやすく、はかない桜。⑤は満開で散りこぼれる桜。⑥は桜を鑑賞することで、「花見」と同じ意味。

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜新ジャガと新玉ネギの揚げないコロッケ＞

新ジャガイモは普通のジャガイモにくらべて水分が多く、ビタミンCも豊富に含んでいます。ビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素で、皮膚や粘膜を健やかに保つ働きをします。また、ストレスへの抵抗力を高める効果も見逃せません。一方、新玉ネギも新ジャガイモと同様、水分が多めでみずみずしいのが特徴。血液をサラサラにしてくれる成分、「硫化アリル」がたくさん含まれています。

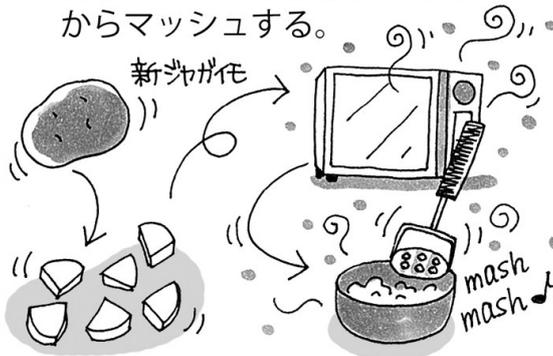
★レシピのポイント

油とバターをまぶしたパン粉をのせることで、ヘルシーな焼きコロッケに。揚げる手間もカットできます。新ジャガイモと新玉ネギを使うので、やわらかくジューシーです。

材料 (4人分)

新ジャガイモ：2個
新玉ネギ：1/2個
あいびき肉：100g
サラダ油：大さじ2
塩：適量
こしょう：適量
パン粉：1/2カップ
溶かしバター：小さじ1

1 新ジャガイモは皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、電子レンジでやわらかくしてからマッシュする。



2 新玉ネギはみじん切りにする。



3 フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、新玉ネギ、あいびき肉を加えて炒める。



4 1と3を合わせて塩、こしょうを振り、アルミカップに分けて入れる。



5 パン粉にサラダ油大さじ1と溶かしバターをまぶして4にのせ、オーブントースターでパン粉がキツネ色になるまで10~15分焼く。





その歯痛、虫歯じゃないかも!

アゴのこりをほぐそう



肩こりや首こりと同じ、筋肉や筋膜の緊張による『筋・筋膜性歯痛』だったのです!

歯が複数痛む痛む歯が時によって変わるという場合、この筋肉痛かも...



歯医者さんで診てもらったけれど、虫歯でもない...? 実はこの痛みは...



リモートワークなどでパソコンやスマホを見る機会が増えて...
 「何だか最近歯が痛い」
 「噛む動作をすると痛い」
 「耳の中や耳周辺が痛い」
 こんな症状ありませんか?



これらの筋肉は咀嚼筋からつながっているから、こりを改善するにはその筋膜の緊張を和らげないとダメ!

同じ姿勢で長く画面を見続けると、アゴの首の肩の筋肉がこり固まって筋肉痛になっちゃうのね



噛むために必要な筋肉である咀嚼筋のこりや緊張、ストレスなどで、無意識に歯を食いしばっていると、むし歯や歯根の病気でなくても歯がずきずきと痛むことがあります

【参考・引用元】<https://wotopi.jp/archives/106798>



老廃物で凝り固まったものが流れて口を大きく開けても痛くなくなっただかも...!

意外とアゴの力を抜いたまま動かすって難しいわ... ガキゴキ音がして、こんなに凝ってたのね...



歯磨きのついでに、バスタイム、寝る前、または歯が痛むときなどに、意識してアゴの力を抜いてみてくださいな

1)奥歯が噛(か)み合わないよう、下あごの力をゆるめる。よだれが出るぐらいのイメージで、下あごを重力にまかせてだらんと下げるように力をぬく。唇は合わせたままでも、少し開いてもかまわない。

2)下あごの力をぬいたまま、軽く前に突き出し、次に後ろに引っ込める。これを前後往復4回行う。
※決して力を入れないように!

3)下あごの力をぬいたままで軽く前に突き出してから、左右に動かします。往復4回行う。(2)(3)を1セットとして、3セットをくり返す。

「こり解消のためにはアゴの力を抜いてみよう!」



“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

お客様へお知らせ

先月の「ちょっと得するプレゼント」の「衣類スチーマー」は防府市迫戸にお住いのY村様をご当選されました。

今月は「新生活応援企画」と致しまして「東芝 電子レンジ」をお客様にプレゼントいたします。1台限りになりますのでご了承ください。

この「なごみ庵」附属のハガキでご応募して頂ければと思います。

日本全国で使えるヘルツフリーの電子レンジです。庫内はフラットになっており、掃除も簡単です。当選者は、来月のなごみ庵で発表いたします。

4月1日到着分にて締め切らせて頂きます。

皆さまの奮ってのご応募をお待ちしております。

令和 3年 3月 3日

有限会社はしもと

代表取締役 橋本康弘



ちょっと教えて！家づくり



建築中は現場は、どんな点に注意して見学すればいいでしょうか。



- 昨今は、住宅の耐震性や耐久性に敏感にならざるをえませんね。工事現場を見学すると構造材を組み上げた状態を見ることができ、耐震性や耐久性の確認ができます。とくに次の点に注意しておくといいいでしょう。
- 基礎の仕上がり
 - 基礎の換気口の配置（標準的な間隔かどうか）
 - アンカーボルトによる基礎と土台の緊結具合位置
 - 土台と柱、筋交いの緊結
 - 土台や柱など木の種類
- このほか、工事現場の整頓具合や職人さんたちの仕事の様子も大事な点です。見学の際は、現場の様子に詳しい第三者に立会いを頼むのもいいでしょう。

今月のごあいさつ



皆様、ご無沙汰しております。橋本3兄弟末弟の橋本誠司です。約1年ぶりの登場です。いつもお世話になっております。

今年の冬は昨年とは違い、積雪が多くあり、スキーをする私には大変うれしい冬シーズンでした。スキー場も多くの人が出でにぎわっていました。もちろん皆さん「コロナ対策万全で楽しんでおられました。スキー場からはクワスターは発生しておりませんよね」

近年、暖冬の影響で、スキー場も雪不足に悩まされ、中国地方のスキー場の多くが閉鎖されているようです。パークの3分の1程度しか営業されていません。

そんな中、私は今シーズン3回ほどスキーを堪能しました。1回は長女高1と次男中2と3人で、後の2回は長女と2人で出かけました。

その長女とのスキーデート？の事。いつもは車の後部座席に乗り会話もほとんどない娘なのですが、通学送迎時など、この時は助手席に座ってくれ、会話もそこそこあり、とても楽しい時間が過ごせました。もちろんスキー場のリフトも一緒に乗りましたよ。何気ない事でしょうが、年頃の娘を持つ父親には何事にも代え難い喜びでした。世のお父様方はご理解いただけるのでは？来年も多くの積雪があることを切に願っています。

話は変わりますが、10年以上治療を続けてきた花粉症の治療方法を昨夏から変えた私。今までは、注射による減感作療法で治療していた半年に1回杉アレルギー物質を注入皮下免疫療法。

クリニックの先生と相談し、舌下免疫療法に変更しました。1日1回、毎朝タブレット状の錠剤「タダキア」という薬を舌の下で溶かす方法です。毎日続けなければならないので少し手間がかかりますが、日課と思えば苦ではありませんし、治療自体は簡単です。

この「タダキア」を書いている時点（3月1日）ではまだ症状は出ておりません。ひょっとして治ったのではと期待しています。このなごみ庵が皆様のお手元に届く頃にはどうなっているのでしょうか？

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〈集中力を高め、頭をスッキリさせる〉



「なごみのアロマライフ」

三月は「バジル」

イタリア料理でおなじみのハーブ、バジル。「バジリコ」とも呼ばれています。日本では古く「メボウキ」という名前があり、目に入った「ゴミをとるため」に使われていたとか。古代ギリシャや古代エジプトでは薬草として長年使われてきました。香りはスパイシーで刺激的、スッキリしています。

心への効能としては、自律神経のバランスを整えてくれるでしょう。集中力を高めて頭の中をクリアにする働きもあります。不安やストレス、もやもやした気持ちを取り除き、気分をリフレッシュさせたいときにも効果的です。

体への効能としては、神経性の疲れやストレスからくる胃腸炎などに効きます。また、消化器系の不調にも効果を発揮します。食欲がないとき、乗り物酔いのとき、胃腸がスッキリしないときなどに試してみるとよいでしょう。

そのほか、鎮痛作用により関節痛や頭痛、筋肉痛を和らげてくれます。殺菌作用もあり、ニキビや吹き出物の予防にもおすすめです。

編集 後記

みなさんこんにちは。この春「ご進学」「ご就職される皆様」には本当におめでとうございませう。我が家も長男が社会人へ、次男が大学3年、末っ子の娘が中学校を卒業し高校生になりました。月日の経つのは早いもので、大きな大きなランドセルを背負い一生懸命学校に通っていたのがちよつと前のような気がいたします。と同時に、中学校の会長職も任期を全うし、次の方にバトンタッチできそうです。「コロナ禍のおかげ？」で殆どPTAの活動をするこなく交代となりましたが、ひよつとするとまた次のお役目が回ってくるかもしれません(笑)

今年は花粉の飛び量がかなり多いみたいで、従業員も苦労しておりますが、デリケートでない私は、元気で頑張っております。

先日、防府市の来年度の予算案が発表され、リフォーム助成金の予算が計上してありました。市議会で承認が下りれば、来年度もこの制度が利用できるようになります。例年通りでいくと4月の中旬以降から受け付け開始になると思われます。リフォームを検討中の方は、少しお待ちいただければこの制度をご利用いただけます。



若干内容も変わるようで、市広報に掲載予定になっておりますので、注意してみておいてください。申し込みは弊社で行いますので、リフォームをご検討の方は、お気軽にお問い合わせください。(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