



# なごみ庵

～なごみあん～

## 主婦のナインシヨ話

毎日の暮らしの中で、節約を意識していますか？

20歳以上の男女2432人に尋ねた、「節約に関するアンケートがあります。まず、「節約を意識していますか？」という質問から。

「まあまあ意識している」が59・2%でもっとも多く、「強く意識している」32・5%、「あまり意識していない」7・0%、「まったく意識していない」1・3%となりました。

程度の違いはありますが、9割以上の人が節約を意識しているようです。

では、年代別に見てみると、「強く意識している」と答えた割合が一番多かったのが、実は20代で44・6%。30代の37・4%、70代以上の35・1%と続きました。20代が多い理由として、「年金の受給年齢や金額の予測がつかない」「住宅資金を貯めたい」「将来の不安が大きい」などが挙げられています。次に、「節約を意識しなければならぬ理由は？」という質問。複数回答でトップが「老後の生活不安のため」48・3%、「長引く経済不況のため」27・9%、「シンプルな生活を目標としている」

ため「25・3%」、「給与が減少したため」18・6%などという結果に。

節約方法について尋ねてみると？複数回答で多かったのが「節電」71・7%、「節水」53・7%、「食費を抑える」52・4%、「衣類を買い控える」50・5%、「外食費を抑える」47・9%などの意見がありました。

さて、貯め上手の主婦による、節約のための5つのポイントを紹介しましょう。①買い物前に冷蔵庫の中を見る。無駄遣い防止につながります。②レジ前にカゴの中を見直す。誘惑に駆られて必要ないものまで買っていないか確認できます。③財布からレシートを出す。残金の確認ができたり、クーポンの期限をチェックできたりとメリットが。④支出を簡単にメモる。リクナ方法で続けましょう。⑤不用品をこまめに捨てる。いるものといらないものを見極める力がつくので、無駄なものを買ってしまうことが少なくなります。



# 算 「ウエルネス野菜スープ」

ガンをはじめとする病気

や老化に関わっているのが、

活性酸素。もともと人の体の

中には活性酸素を除去する

働きがありますが、加齢と

もに衰えるので、年齢を重ね

たら、酸化物質を補うこと

が大切です。そのために有効

なのが「ウエルネス野菜スー

プ」。抗ガン剤研究の第一人

者、熊本大学名誉教授の前田浩氏が

すすめる方法です。

そもそも野菜は酸化物質を多く

含みますが、体にもっとも効率よく

吸収させられるのがスープ。野菜を

加熱することでファイトケミカルや

ビタミン類、ミネラルがスープに溶

け出し、スープごと食べることで大

きな効果が得られ

るといっわけ

です。実際、野菜スー

プを治療に取り入

れたところ、症状



も多数報告されています。

作り方は簡単です。旬のものを中

心に、玉ネギやニンジン、セロリ、ト

マト、キャベツなどの野菜を6〜10

種類用意。ひと口大に切って鍋に水

と一緒に入れ、弱火で約30分、野菜が

やわらかくなるまで煮るだけ。もの

足りないなら、カツオ節や昆布、干し

しいたけなどを加えてもOKです。

基本的に味つけはしません、調

味料やスパイスなどを加えてもかま

いません。ポイントとして、酸化物

質が多く含まれる皮や茎、根もでき

るだけ捨てずに使うようにします。

この野菜スープを1日1〜2回食べ

るのがおすすめです。



いくつになっても、楽しいことはある

— フジコ・ヘミング

フジコ・ヘミングさんは世界中で

活躍するピアニスト。1999年に

発売されたはじめてのCD『奇蹟の

カンパネラ』は、クラシックとして

は異例の大ヒットとなり、一躍有名

になりました。1932年生まれの

89歳ですが、今も毎日3時間はピ

アノに向かい、各地で演奏会を開い

ています。

彼女が舞台上立つのは

自分のためではないと

か。「東京のこの家にいる

20匹の猫たちに餌をあげ

るため」と言います。猫た

ちのために収入を得るこ

とが生きがいになってい

るそうです。

そして、もうひとつ幸

せを実感するのが、恋人

と一緒にいる時間。恋人

は尊敬できる人で、おた

が猫好き。近くにこい、

## なごみひとさじ



毎日会い、いろいろな話をするそつ

です。ただ、だからと言って依存し

すぎることはありません。孤独を愛

すると言われるスウェーデン人の

父親を持つフジコさん。一人の時間

も彼女には必要で、絵を描いたり考

えことをしたりするのだからか。

フジコさんは、歳を重ねることに

前向きです。年を重ねていくと、昔

は気づかなかった自分に気づくこ

とができます。自分のダメなところ

を直していけるし、自信のあるこ

ろを伸ばしてもいけます。そんな気

持ちでいれば、いくつになっても、

楽しいことが見つかるはずですよ。

# 人生を開く扉



玄関のドアの外側が汚れていませんか  
洗剤を使って  
ゴシゴシ洗いましょ  
ピカピカにすると  
見た目が明るくなって  
気持ちもスッキリします  
うれしい知らせも  
やって来るでしょう

そして、「使わない文房具が多い」。たくさん筆記具がペン入れに入っていないませんか？ 今必要なものだけを残し、ほかはしましましょう。必要なものがすぐ手に取れるだけで、仕事に集中できます。最後に、「パソコンのデスクトップがごちゃごちゃ」。フォルダがいっぱいでは、頭の中も整理できないはず。見たい書類にアクセスするのも時間がかかってしまいます。



## ほのぼのの開運術

### 〈ワークスペースでNGなこと〉

リモートワーク化が進み、自宅のワークスペースで仕事をしているという人も多くなっています。仕事運を下げないために避けたことを紹介しましょう。

まず、「ゴミ箱があふれている」。ゴミはマイナスの気を持ち、あふれたままだと運気を下げます。1日の仕事が終わったら捨てるなど、こまめにすっきりさせる習慣をつけましょう。次に、「床に書類がある」。床に書類や本などの資料があると、手に取るたびに「下を回します。すると、気持ちもダウン。運気を下げてしまいます。

## ★結婚記念日の呼び方★

次は結婚記念日の呼び方です。  
結婚して何年目の呼び方なのかわかりますか？

- ① 木婚式      ② 真珠婚式      ③ プラチナ婚式
- ④ 銅婚式      ⑤ 紙婚式

【正解】①5年目 ②30年目 ③75年目  
④7年目 ⑤1年目

【解説】25年目の「銀婚式」、50年目の「金婚式」は有名ですが、それ以外は聞き慣れない

いう場合も多いでしょう。ほかにも、3年目の「革婚式」、4年目の「花婚式」、6年目の「鉄婚式」、10年目の「錫婚式」、15年目の「水晶婚式」などがあります。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 4月の元気レシピ<エビと菜の花の香りずし>

春を感じさせてくれる菜の花は緑黄色野菜の一種で、栄養的にも優れています。具体的には、ビタミンBやC、カロテンといったビタミン類、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラル類が豊富に含まれています。独特のほろ苦さが菜の花の魅力のひとつですが、これはアブラナ科の野菜特有の「イソチオシアネート」という成分によるもの。血液をサラサラにしてくれるほか、ガンを予防する働きがあると言われているものです。食物繊維もたっぷり含まれているので、腸を健やかに保つ働きが期待できます。

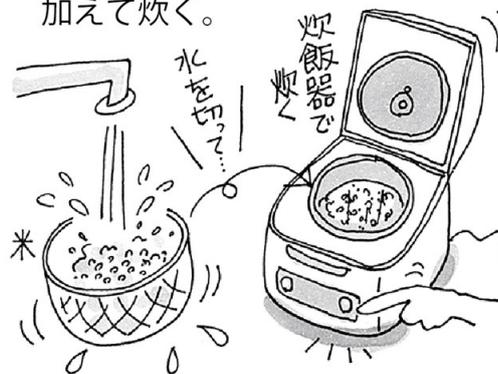
### ★レシピのポイント

菜の花は30秒くらいと短時間でゆでることで、食感や色、栄養分を損ないません。

### 材料 (5人分)

米：3カップ  
エビ：12尾  
菜の花：1束  
レモン（皮）：1個分  
水：3カップ  
酒：大さじ2  
塩：少々  
しょうゆ：小さじ2  
みりん：小さじ1  
A 酢：1/3カップ  
レモン（絞り汁）：大さじ3  
砂糖：大さじ2  
薄口しょうゆ：小さじ2  
塩：小さじ2/3

1 米はといでザルに上げて水を切り、炊飯器に水と一緒に加えて炊く。



2 エビは背ワタを取り、鍋にひたひたの水と酒、塩を加えてゆでたら、殻をむいて食べやすく切る。



3 菜の花はゆでて水気を切り、花の部分は3cm長さ、茎は1cm長さに切る。しょうゆとみりんをまぶす。



4 レモンの皮は白いところを取り、みじん切りにする。



5 Aで合わせ酢を作り、炊き上がったご飯に加えて混ぜ、すし飯を作る。



6 すし飯にエビ、菜の花を加えてさっくり混ぜ、レモンの皮を散らす。



# ちょっと教えて！家づくり

将来のリフォームを考えると、どんな工法で家を建てたらよいでしょう？



大規模なリフォームが必要になれば在来工法や鉄骨造りが対応しやすいでしょう。木造金物工法は比較的小さなリフォームから大きなリフォームまで幅広く対応できると思います。ただ、リフォームによっては柱や梁を補強するなどの配慮が必要になります。在来工法に比べ、規格サイズで組み立てる工法（プレハブ工法、2×4工法など）はリフォームの自由度が低くなりますが、この手の工法を専門とする業者に依頼すれば良いでしょう。家を建てる時、将来のリフォームを考慮することは大切です。しかし、どの工法にもメリット・デメリットがあるので、信頼できる業者に相談しながらトータルバランスで工法を決めることをお勧めします。



## 今月のごあいさつ



いつもお世話になります。橋本三兄弟真ん中の英二です。一年振りの登場になりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

今だ世の中では、コロナウイルスの蔓延が収まらず、ワクチン接種の目途も立たず、不安な日々が続いています。

オリンピックの開催も危ぶまれる中、組織委員会会長の不適切発言による辞任や感染症対策のガイドライン徹底による効果も見込めない状態でありながらも先日聖火リレーが福島よりスタートしました。

本来ならば延期や中止といった選択肢もあるはずなのに責任が取れないという理由だけでなし崩的に進んでいる現状ではないでしょうか。国なのか都なのか、OCCなのか果ては国民なのか責任は重大ですよね。

さて話はガラッと変わって最近は何となく連絡してこない娘の話をしましょう。

就職して1年が経ち、少しずつ社会人としての自覚を持ちながら責任と義務を果たせるよう頑張っていると思います。

風の噂ではようやく彼氏が出来て、目がハートマークでルンルンで過ごしていると聞きました(笑)

父親としては少し複雑ではありますが大変喜ばしい事だと思えます。好きな人と一緒に喜びや悲しみを共有出来るのは何事にも代えられない大切な宝物。

元氣、勇氣、ヤル氣がドンドン湧いてきてたくさん笑顔が溢れ出した皆さんの幸せを感じられる。そして幸せをみんなに分けてあげることが出来るようになる。素敵な恋愛をして成長して欲しいものです。でもたまには連絡して来いよ(笑)

コロナワクチン接種や特效薬の開発まではまだまだ時間が掛かると思いますが、

少しでも明るい話題や笑顔になれるお手伝いが出来ればこれからも皆様に喜んで頂けるように頑張ります(笑)おまかせのべんじや宜しくお願ひ致します。

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](http://www.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「東芝 電子レンジ」は防府市田島にお住まいのN崎様をご当選されました。

今月は「新生活応援企画2」と致しまして「Panasonic ドライヤー」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。

当選者は、来月のなごみ庵で発表いたします。  
5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 4月 4日

有限会社はしもと

代表取締役 橋本康弘





現代人の  
代表のお悩み!

# 巻き肩にご注意!!



**巻き肩の人の特徴**

- ・立ち姿を横から鏡で見ると肩が耳より前に出ている
- ・頭が前に出ている
- ・猫背である
- ・仰向けに寝た状態で肩が敷き布団につかない

これでは体に不調が出やすいのです!

無意識にスマホをいじっているとついこんな感じの姿勢になるわね

目も疲れるのはもちろん胸の筋肉が萎縮して呼吸が浅くなるのは酸素が行き届かなくて体に良くないよなあ

巻き肩とは、肩が前方に出て、体の内側に巻いている状態のことです。胸の筋肉が萎縮し、胸の反対側にある肩甲骨周りの筋肉が引っ張られ、猫背になります。

## 多いのがスマホ巻き肩

- ・肩こりや首こりが多い
- ・代謝が落ちる
- ・目が疲れやすくなる
- ・肘や腕が痛くなる
- ・胸が垂れる

肩こりや目の疲れなどを  
感じやすい、「巻き肩」ご存知ですか?

**巻き肩解消ストレッチ**

①肩甲骨を寄せるストレッチ  
胸が開き呼吸がしやすくなります  
②両側の肩甲骨を背の中心に引き寄せる  
限界まで寄せて5秒キープ  
その後緩める、これを5セット

②肩すぼめストレッチ  
肩甲骨を大きくし、血流をアップします  
③両肩を同時に引き上げ5秒キープ  
一気に力を抜いて、ストレッチと肩を落とす  
これを5セットづつ行った時に行う

…という方はスマホ利用を短時間で切り上げられるルールを作りましょう!

1. 継続してのスマホ使用は数分間にとどめる。
2. スマホを利用した後、目を閉じて眼球を動かし、目のコリをほぐす。
3. ゆっくり深呼吸する。

でも絶対こんな姿勢ずっとはキープできないわよお

自分がどのくらいの時間スマホを使っているかを計れる「スクリーンタイム」という機能も便利です!

スマホは目の高さを持っていき、顔を引いた状態で30センチ程度顔から離すのが理想的な姿勢です。

巻き肩は誰でもなりやすいものです! ストレッチと対策を心がけて、体の不調を改善していきましょう

そのままの姿勢で、手を肘からくると下向きに回転させて、パソコン操作をはじめます。操作に疲れてきたら、これをやり直しましょう。

胸を縮こませず開くイメージで!

パソコンのキーボードに手を置く前に、先に左右の肩を開くように意識をして、手のひらを上に向けて机の上に置きます。

ゆっくり深呼吸をしながらだより

仕事の前に! ワンクッション対策

【参考・引用元】<https://wotopi.jp/archives/109277>, <https://exgel.jp/jpn/column/smartphone/>



## “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

## 今月のアロマポイント <やる気を取り戻してくれる>

### 「なごみのアロマライフ」

#### 四月は「コリアンダー」



コリアンダーはセリ科の植物で、「パクチー」や「香菜（シャンツァイ）」という呼び名でも知られるハーブの一種です。「カメムシの香り」と言われることもあるように、独特のクセのある香りと味が特徴。苦手という人もいます。精油は種子から抽出され、ウツディー調の甘くスパイ

シーな香りです。

心への効能としては、集中力や記憶力を高める効果が挙げられます。気力が弱っているときに、やる気を与えてくれる効果も見逃せません。

体への効能としては、消化器系のトラブルによく効きます。とくに消化不良や腸内ガスがたまっているときなどに試してみてください。おなかの張りがスッキリし、食欲増進につながります。また、ストレスによる便秘や下痢にもおススメ。筋肉痛や関節痛、神経痛の痛みを和らげる効果も期待できます。

においを抑える作用もあります。水にコリアンダーの精油を数滴垂らせば、消臭スプレーとして活躍します。

## 編集 後記

みなさんこんにちは。この春ご入学・就職される皆様には本当におめでとうございます。弊社も今月より新しい仲間が増えました。また、ご紹介させて頂きます。コロナウィルスの感染拡大が一向に収まらず、「辛抱の時」が続いておりますが、なんとか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可決され、リフォーム助成金が今年も出る事となりました。4月27日より受け付けが開始致します。例年と比べて、少し対象範囲が増えました。詳細は、防府商工会議所のホームページか、市広報をご覧ください。申し込みは弊社で行いますので、リフォームをご検討中の方は、お気軽にお問い合わせください。

国内でも「変異ウィルス」も蔓延しており終息の兆しが一向に見えていません。ワクチン接種も予定通りならず、これといった決定的な打開策もいまま1年以上が経過いたしました。

メディアでは、責任のないコメンテーターが言いたい放題、国の政策を批判し続け正義感を翳しているようにさえ見受けられます。また国民の血税を使うのは致し方ない事ですが、行った政策に対して調査・分析をすることもなく、失敗しようが誰も責任を取ることない状況が続いております。民間企業では、会社の予算

を使い事業が失敗した場合、責任を取らされるのが多々あります。総理の政策が悪いのか、官僚の方々の考えが違つかは判りませんが、きちんとけじめをつけるのが正しいやり方だと思います。

(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: 13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](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)