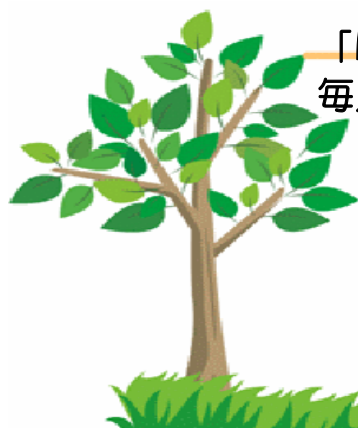


「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

トイレの掃除、毎日していますか？

男女4982人に尋ねた、「トイレ掃除」に関するアンケートがあります。まず、「どのくらいの頻度でトイレを掃除しますか？」という質問から。「週に1回」が26・9%でもっとも多く、「週に2～3回」15・7%、「まったくしない」14・4%、「毎日する」10・2%、「月に2～3回」9・9%、「月に1回」7・0%、「週に4～5回」5・5%と続きました。女性や年代が上になると「毎日する」と答えた人の割合がぐっと増え、60代女性では全体の19・8%、50代女性では18・7%、40代女性で15・5%となっています。一方、「まったくしない」と答えた割合が多かったのが20代男性で、全体の46・7%と、半数近くがトイレ掃除をしていないようです。20代女性も25・5%と高い数値で、4人に1人はトイレ掃除を怠っています。

次に、「トイレはどこから掃除しますか？」という質問です。「便器」が多く50・1%で、「便座」15・8%、「便器のフタ」9・4%、「床」8・6%、「手洗いまり」4・1%となりました。では、「使っているトイレ用洗剤は？」という質問。複数回答で多かったのが「スプレータイプ」45・8%で、ほかに、「液体・ジェルタイプ」34・1%、「タンクに置く・入れるタイプ」18・9%、「クレンザータイプ」9・6%、「貼るタイプ」8・9%などの意見が挙がりました。

さて、風水では、トイレ掃除をすることで運氣がアップすると言われています。「最近、悪いことが起こる」「嫌だなと感じることが多い」「体調がすぐれない」などのときは、トイレが汚れているのかもしれない。いつも清潔にしておきましょう。具体的には、ほこりをとって床や壁、便器を拭き、便器の内側を洗うこと。毎日掃除をすれば、5分で終わります。トイレは邪気や陰の気が起こりやすいので、換気することも大切です。





算

「重曹で作る入浴剤」

毎日のお風呂タイム。入浴剤を使っているという人も多いでしょう。実は、入浴剤は身近な材料で手作りすることができます。手作りなら、何が入っているかわかるので安心。自分好みの香りにできる利点もあります。

材料は重曹2カップにグリセリン大さじ1。グリセリン

は市販の化粧水などにも含まれるアルコールで、薬局で入手できます。これで浴槽5〜6回分がで上がり

ます。作り方は、ボウルに重曹とグリセリンを入れ、手のひらでほぐすように混ぜます。全体がしっとりし、握ると固まるようになったらOK。使う

ときは浴槽に大さじ4〜5杯入れてかき混ぜます。基本の重曹入浴剤に、お好みで精油を数滴たらすと香

りがプラスされます。ラベンダーならリラックス効果が、ミント系ならスッキリ爽やかに、レモンユーカリなら抗菌作用が期待できます。

重曹を加えたお湯につかると血行がよくなり、体を芯からポカポカに温めてくれます。また、皮脂汚れや古くなった角質をスムーズに落としてくれる働きもあります。体臭予防にも効果があるでしょう。

重曹入浴剤のさらにうれしい点がもうひとつ。重曹は掃除にも活躍するので、お風呂用の洗剤をつけなくても、入浴後にスポンジなどでこするだけで浴槽がきれいになります。



年齢なんてただの数字！

— 瀧島未香

瀧島未香さんは、「タキミカ」の愛称で知られるフィットネスインストラクター。ユーチューブでも動画を配信していて、弾けるような笑顔に元気をもらえると人気です。

出会いです。その後、中沢さんのすすめで、87歳のときにインストラクターとしてデビュー。89歳の今でも、現役で指導を続けています。

さて、日々のジム通いと規則正しい食生活のおかげで、すっかり引き締まった体を手に入れたタキミカさん。年に1回の健康診断で不調を指摘されたことはなく、歯もすべて自分の歯です。ジムに通うようになってから、頑張った分だけ結果が出ることに喜びを見出しているのだとか。「人生がどんどん楽しくなっているんです」と、タキミカさんは言います。

じ さ と ひ み ご な

タキミカさんが筋トレをはじめたのは65歳のとき。家族から太ったことを指摘され、フィットネススクラブに通おうと思い立ちます。実際にジムに行ってみると、あまりの楽しさにすっかり夢中。ほぼ毎日、朝から夕方までジムにいて、筋トレをはじめ、水泳やエアロビクスなどをして筋力をアップしていったそうです。さらに週に1回は体幹を強くするためのパーソナルトレーニングを受けるまでに。それがトレーナーの中沢智治さんとの

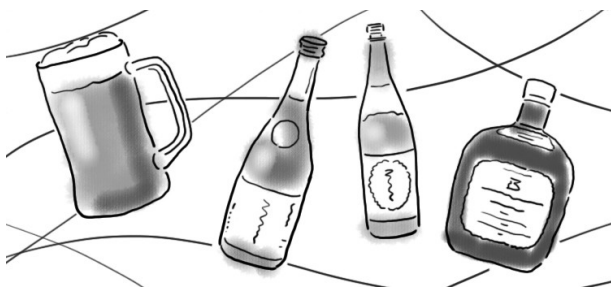


人生を開く扉



1時間早く起きて
ウォーキングをしませんか
朝の澄んだ空気が心地よく
その日一日を
充実した気持ちで
過ごせますよ
ただし、歩き出す前に
水分を十分にとりましょう

お酒の種類によってアップさせる運氣が異なります。
ビールは悪い気を払って、心を元気にさせてくれます。人
との信頼関係を築きたいなら日
本酒。そして、恋愛運アップには
ワインです。落ち込んでいると
きややる気が出ないときに元氣
を与えてくれるのが焼酎。ワイ
スキーはスキルアップや仕事運
アップに効果があります。
つまみなしで飲むと陰の氣が
強くなってしまうので、「陽」の
食べ物と一緒にとるのがベ
ター。具体的には、根菜や肉など
がおすすめです。



ほのぼの 開運術

＜運氣をアップするお酒の飲み方＞

お酒は滞った氣を一新
し、プラスのエネルギーを
もたらしてくれますが、飲
み方に注意が必要です。ま
ず、楽しく飲むことで運氣
アップに。逆に、愚痴をこぼ
しながら、人の悪口を言い
ながら飲むお酒は運氣を下
げることになります。また、
ビールや酎ハイなど、缶の

★正しい表現★

次の文が日本語として正しいかどうかを○×で答えましょう。

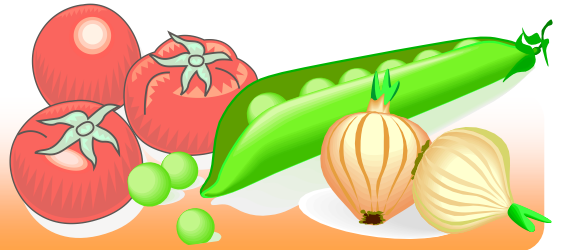
- ① 体調を壊したので、今日は休みます。
- ② 「11月だけど、今日は暖かいね」「小春日和だね」
- ③ このお金を募金しようと思う。
- ④ 断固として行かない！

【正解】①× ②○ ③× ④×

【解説】①「体調を崩す」か「体を壊す」が
正しい表現。③「募金」はお金を募ることで、

正しい表現は「寄付する」。④「断固として」
は決意を持って行うことに使い、行わないこ
とには使わない。

元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ＜カツオのニンニク風味揚げ＞

カツオはDHAやEPAをたっぷり含む青魚で、脳の働きを活発にし、血液をサラサラにするのに効果的です。また、鉄分が多いのも特徴で、貧血予防にぴったり。とくにカツオに含まれるのは体に吸収されやすい動物性のヘム鉄で、吸収率は15～20%。野菜や海藻に含まれる非ヘム鉄の吸収率が2～5%なので、いかに鉄分を取り入れるのに適しているかがわかります。ビタミンAやD、B群、タウリンやタンパク質なども豊富です。

★レシピのポイント

揚げ物にすることで、子どもや魚嫌いの人でも食べやすいひと品になります。加熱しすぎるとかたくなってしまうので注意しましょう。

材料（4人分）

カツオ（切り身）：350g
オクラ：8本
ニンニク：2かけ
しょうゆ：大さじ4
みりん：大さじ4
揚げ油：適量
塩：少々
片栗粉：適量
レモン：適量

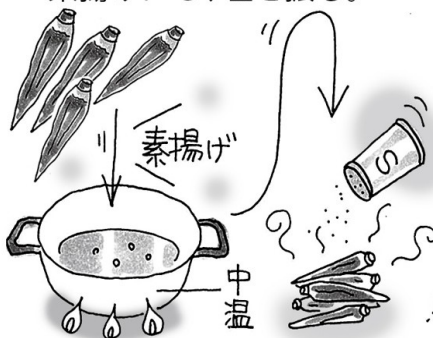
1 ニンニクはすりおろし、しょうゆ、みりと混ぜて漬け汁を作る。



2 カツオはひと口大に切り、**1**に漬けて下味をつける。



3 オクラはガクをとり、中温に熱した揚げ油で素揚げにし、塩を振る。



4 カツオの汁気を拭いて片栗粉を薄くまぶし、中温の揚げ油に入れる。表面が固まってきたら火を弱め、中まで火を通す。最後に、強火にしてカラッと仕上げる。



5 カツオとオクラを器に盛り、くし切りにしたレモンを添える。



ちょっと教えて！家づくり



断熱材が厚ければ厚いほど、暖かい家作りができるのでしょうか？



たしかに、同じ種類の断熱材なら厚いほうが断熱効果は上がります。ただし、単純に50ミリ厚の断熱材を100ミリ厚にしたからといって、効果が倍になるわけではありません。また、壁の内側の空間(幅100ミリほど)をすべて100ミリ厚の断熱材で埋めてしまえば、今度は通気性がゼロになるという問題が起きます。

適切な断熱材の厚さは、寒冷地などの場所柄によって異なります。ひとつの目安として、住宅金融支援機構(旧住宅金融公庫)の「工事共通仕様書」にある指標を参考にしてもいいでしょう(住宅金融支援機構の各支店、銀行窓口などで販売)。この仕様書には、断熱材の種類に応じた厚みが地域ごとに示されています。

今月のごあいさつ



いつもお世話になっております。約1年ぶりの登場となります。

今年は花粉症が去年よりひどく鼻水ダラダラ、目はカイクイで、やっと花粉が終わったと思ったら黄砂で又カイクイでストレスだらけの田村です。

おまけに、この原稿を書いている時、関西、東京で新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が発令されました。いったい何時になったら終息するのやら。

去年のこの時期も新型コロナウイルス感染症は増える一方でしたが、今年はやっとワクチン接種が始まりそうです。一歩前進？です。

先日、母のところに高齢者対象のワクチン接種予約の通知が届いていたので見てみましたが、とても解りにくく、母も「ぶつぶつ」言っておりまして。たまたま予約受付日の当日、お客様のお宅にお邪魔すると朝から予約の電話しても全然通じないと皆さんお怒りでした(汗) この調子では当分僕たちには回ってきそつけないので気長に待ちましょう！

そんな中、春先に行った健康診断の結果が帰ってきました。去年のなごみ庵でランニング&ウォーキングを始めましたと、威張って宣言しましたが予想通りやめております。当然健診結果も悪く再検査通知までいただきました。

再検査の結果は特に問題はありませんでしたが、ちょこちょこ色々な数値が高めになるお年頃なようで生活習慣改善を凄く勧められました。

黄砂が無くなったランニング&ウォーキングを再開したいと思っております。来年の健康診断が楽しみだ(笑)

いつ終わるともわかりませんが、コロナにも負けず、メタボにも負けず、頑張っていきたいと思います！

これからも安心してガス家電をご使用して頂けるよう努力してまいりますので今後とも宜しくお願い致します。この夏も、お家時間が長くなると思いますのでエアコン取付、クーラーユニットをご検討の方は早めのご連絡お待ちしております！

このなごみ庵をお届けする上には、終息宣言とまでは言いませんが少し落ち着いている事をお祈りします。

ガス料金改定のお知らせ

6月～8月まで

現在の料金の
m³当たり

△2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)

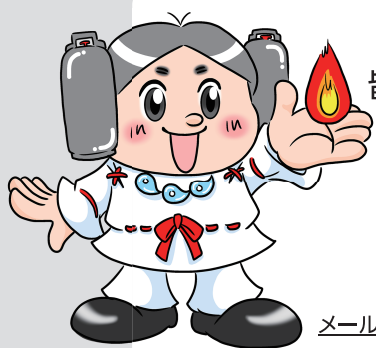
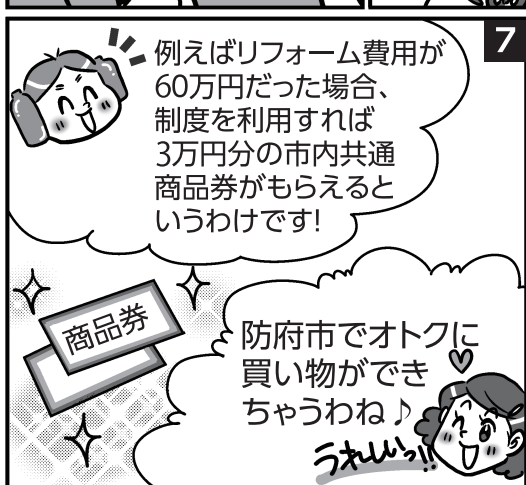
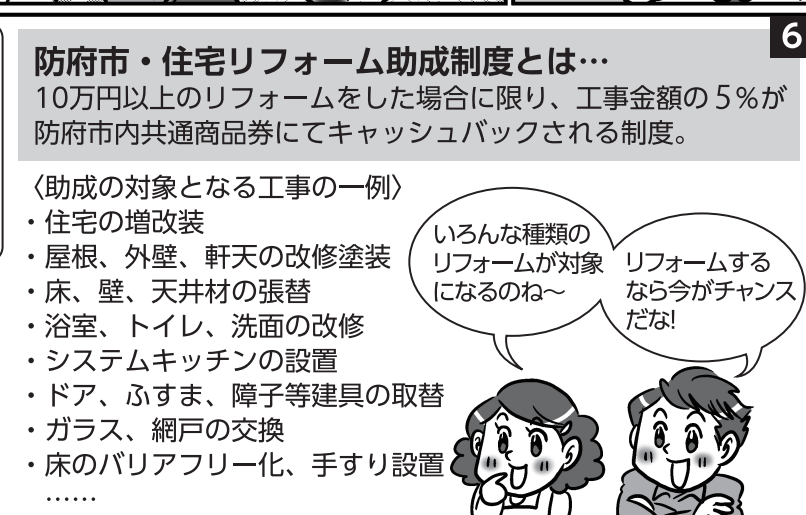
【FAX】 0835-23-1377

【H P】 www.lpg-hashimoto.co.jp



今年もやります!

住宅リフォーム助成制度



“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答えます!

メール・FAXにてお気軽にお問合せください!

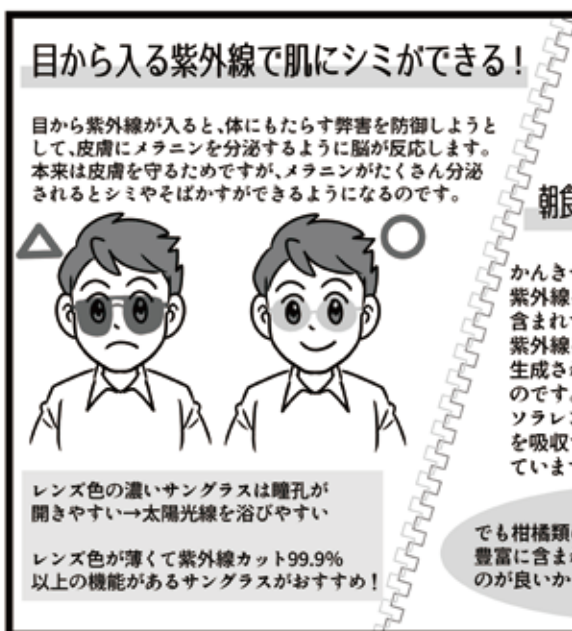
住宅リフォーム助成制度は、一昨年にリフォームされた方も利用することができます。※防府市在住かつ防府市内の施工業者に依頼された方のみ
助成金制度の件数には限りがあるため、リフォームを検討中のお客様はお早めにご相談ください。制度ご利用の手続きはすべてはしもとで代行させていただきますので、どうぞこの機会をご利用ください。

- ご準備いただくもの●
住民票／市税の「滞納のないことの証明書」／最新の「固定資産税都市計画税納税通知書」のコピー
- お問い合わせ先●
防府市大崎1765-1【電話：0835-23-1401 FAX：0835-23-1377】

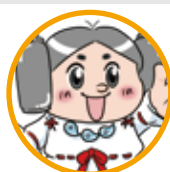


日差しが強まる
今から対策を!

マスクと日焼けあれこれ



【参考・引用元】<https://wotopi.jp/archives/104699>



“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ぐんが为您解答します!
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＜幸せ感をアップさせる＞



「なごみのアロマライフ」

五月は「スイートオレンジ」

オレンジには多くの種類があり、なかでももっともポピュラーなのがスイートオレンジ。おなじみの果物で、オレンジの皮をむいたときの香りと同様、精油も甘い柑橘系の香りが特徴です。

心への効能としては、気持ちをリラックスさせ、滞ったエネルギーを

うまく循環させてくれる働きがあります。また、ストレスや不満を発散させたり、ものごとを前向きに考えられるようにさせたりといった効果も見逃せません。緊張をとり除き、幸せ感をアップさせてくれるでしょう。

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。消化をスムーズにする、食欲を増進させる、吐き気をスッキリさせるなどが期待できるでしょう。便秘や下痢にもよく効きます。ほかに、頭痛を和らげる働きもあります。肌を保湿する、炎症を抑える、タコを改善させるなど、スキンケアにもオレンジの精油が活躍します。アンチエイジング効果もあります。

編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月のバナナリーグドライヤーですが、抽選の結果山口市駅通りの〇本様がご当選されました。今月はステイホーム応援企画」と題しまして「あこいり鯉ふりだし 3袋」をプレゼントいたします。東伯ガス産業さんで作っているだしです。今回は2名の方プレゼント致します。ご希望のお客様は、付属のハガキに「プレゼント希望」に〇を付けてご返信ください。

6月2日到着分まで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6月号でお知らせ致します。

誌面の中でも掲載いたしました、来月より3か月間ガス代を値下げさせて頂きます。3ヶ月ごとにガス価格の見直しをしておりますが、原油価格が値下げとなりガス料金も連動しての値下げとなります。次回の価格改定9月予定です。

防府市内・山口市内でもコロナウィルスの感染拡大が拡がり、「クラスター」が発生致しました。変異種が蔓延し、世代を問わず感染者が増え続けております。

「緊急事態宣言」が出されているものの、今の状況に慣れてしまっているのか判りませんが、人の往来が減ってきているような気は致しません。

もう一度原点に戻って、感染拡大防止に努める時期に来ているような気が致します。ワクチン接種ももう少し先になりそうです。今一度気を緩めることなく「いこくなー来んなー集まんなー」の生活をもう少しだけ続けましょう！

もう少しの辛抱です。「頑張ろう山口ー頑張ろう日本！コロナに負けるな！」（社長より）

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