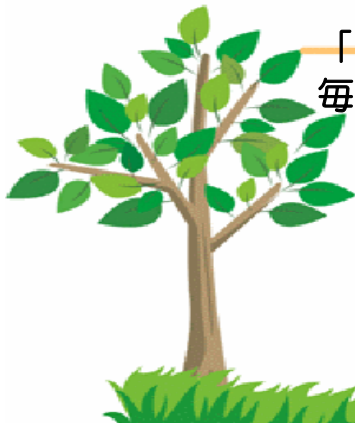


「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

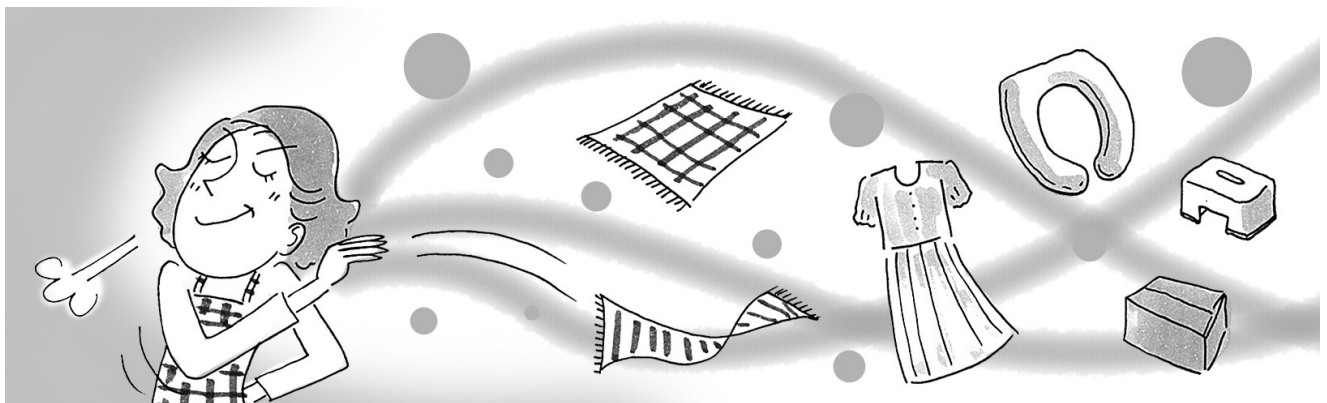
捨てたら家事がラクになったものはありますか？

20～50代の既婚女性463人に尋ねた、家事に関する調査があります。「思い切って捨てたら、家事がラクになったものは？」という質問を見てみましょう。一番多かったのが「マット類」で29・3%。続いて、「シンクの三角コーナー」8・2%、「ラグ・じゅうたん」4・1%、「洋服」3・6%、「トイレの便座カバー」3・2%などとなりました。

マット類の中でも多かったのがトイレマット。マットを敷かないほうが、床をさっと拭けるので衛生的という意見が多く、使い捨てのシートを使えば手軽です。「洗わないといけないけれど、触りたくないというプレッシャーから解放された」などの声もありました。2位はキッチンマット。キッチンの床は食材や油、調味料などで汚れがち。洗う手間を考えるとないほうがベターでしょう。3位は玄関マット。玄関は家の顔で、マットが汚れていると運気ダウン。マットがないほうが玄関が広く見えるなどの意見もありました。

そして、4位はバスマット。厚手で乾きにくいのが嫌という意見が多数ですが、まったく困りません。珪藻土のマットにする、食器洗いの吸水マットで代用、古いバスタオルをマット代わりになどの工夫が。捨ててよかったほかのものも見てみましょう。

*段ボール。使うかもどっておいだけれど、捨てたらすっきりした
*風呂イス、風呂スリッパ。カビが生えるのを気にしなくてもよくなった
*雑巾。使い捨てのものにしたら、水と洗剤、労力が節約できた
*風呂のフタ。夫婦2人暮らしになって、間をおかずに入るので不要に
*炊飯器。鍋で炊いたらご飯がおいしかったし、炊飯器よりも早く炊ける。習慣で使っていたものをやめると、なくても困らないと気づくことがあります。ないことで家事がラクになるなら、なおさらやめたいものです。





暮らしの足し算

「ファシア」

って何？

「ファシア」という言葉を聞いたことはありませんか？最近注目されている、体の組織です。具体的には、臓器や筋肉などを覆うもので、私たちの体の全身に張りめぐらされています。

ファシアは体をスムーズに動かすという役割を持ち、「コラーゲンを含んでいるため、ゆるゆるな状態が正常。血流が悪いとファシアに余分な水分がたまり、かたくなります。結果、体をスムーズに動かすにくくなり、おなかが出るなど、見た目も悪くなります。

ファシアのためによくないのが動かない生活です。ソファに座ったまま長時間テレビを見る、ちょっとした距離でもすぐに車

を使うなどはよくありません。筋肉を動かさないと血液を流す機能が停滞し、血行が悪く



なります。ストレッチやウォーキング、家事を積極的に行うなど、意識して体を動かすとよいでしょう。スマホやスマートウォッチなどで、どれくらい歩いたか計測するのもおすすめです。

また、ストレスもファシアの大敵です。ストレスを感じると自律神経が乱れ、血行不良に。嫌なことはできるだけ考えないようにし、気持ちをラクにしましょう。ストレスをなくすには深呼吸も有効。ゆっくり息を吸ってからゆっくり息を吐くだけでも心が整います。その結果、ファシアが正常な状態になります。

自分を大切にしておくと食べていると
どんどん自尊心が育つ

— 佐々涼子

なごみひとさじ

佐々涼子さんは、1968年生まれ、ノンフィクション作家。『インド・オブ・ライフ』『エンジェルフライト 国際霊柩送還士』などの代表作があり、文学賞も多く受賞しています。

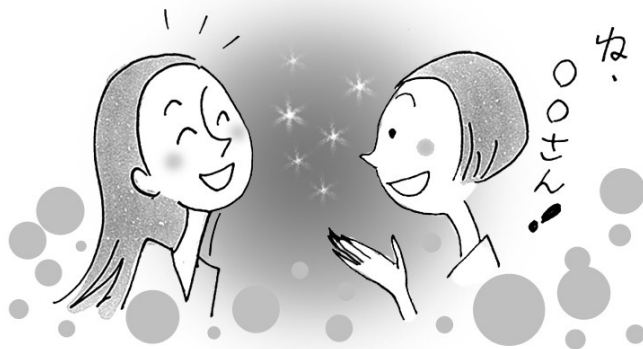
佐々さんが健康を意識しはじめたのは50代の初め。気持ちが落ち込みがちで、食欲で気が紛らわせているうち、気づいたら1年で20キロも体重が増えていたそうです。これではいけないとジムに入会。ダイエットコースに申し込んで管理栄養士に食事指導をもらうことに。極端な食事制限はせず、夜は炭水化物を控える、タンパク質や食物繊維を積極的にとるなど、ゆるい感じで続けたそう。する

と1カ月半後には、体重が落ちるようになった。それ以来、食べるものにきちんと向き合うようになったとか。

自分が好きなものを用意して、何を食べているのか意識しながら食事をする。つまり、自分を大切に食べるようにすることで、心も体も身軽になっていったそうです。自分を大切にすれば、自信が持てるようになり、自尊心が育ちます。結果、毎日楽しく過ごせます。食事を適当に済ますのではなく、おいしいと感じるものを丁寧に食べる。最近、心や体が疲れきみと感じる人におすすめの方法です。



人生を開く扉



はじめて会った人の名前は
すぐに覚えましょう
そして、会話の中で
名前を言ってあげましょう
名前を覚えてもらえること
名前を呼んでもらうことは
とてもうれしいことです

屋敷のまま寝ると、運気の入れ替えがうまくできません。
スマホやタブレットを寝室に持ち込まないことも大切
です。神経をたかぶらせ、かえって頭が醒めてしまいま
す。睡眠の質を下げるだけでなく、寝室内の気も落ち着き
ません。テレビを観ながら寝るのもNGです。
部屋のできるだけ真ん中で寝
るのもポイント。運気は部屋の
真ん中に集まるので、よい気を
効率よく吸収できます。ベッド
なら壁につけず、できれば壁と
の間をあけるのがベターです。
最後に、枕カバーをする。枕カ
バーをつけず、タオルを巻くだ
けだと、仕事運がダウン。まわり
の人の助けを得られず、チャン
スを逃しやすくなるでしょう。



＜金運がアップする寝方＞

人は眠っている間に厄を
体から出し、いい気を体
にとり込みます。そのため、寝
室の環境や寝方はとても重
要です。

まず、北枕で寝る。北は金
運を育てる方位で、縁起が
悪いというのは迷信です。
次に、パジャマに着替える。
Tシャツにジャージなど部



★難しい読みの地名（東日本篇）★

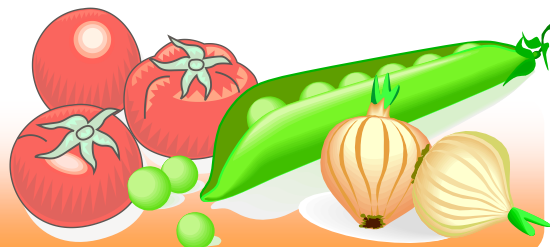
日本には難読地名がいろいろあります。次の地名を読めますか？

- ①麿木（青森県） ②夏油（岩手県） ③勿来（福島県） ④壬生（栃木県）
⑤行方（茨城県） ⑥匝瑳（千葉県） ⑦化粧坂（神奈川県） ⑧鬼無里（長野県）
⑨戸田（静岡県） ⑩足助（愛知県） ⑪石動（富山県） ⑫珠洲（石川県）

【正解】①とどろき ②げとう ③なこそ ④みぶ ⑤なめがた ⑥そうさ

⑦けわいざか ⑧きなさ ⑨へだ ⑩あすけ ⑪いするぎ ⑫すず

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜グリーンチャーハン＞

「絹サヤ」とも呼ばれるサヤエンドウは、栄養的にすぐれた緑黄色野菜。風邪を予防し皮膚や細胞のコラーゲンを作るのに役立つビタミンCが豊富です。ビタミンCはストレス緩和や美肌作りにも欠かせません。ほかに、糖質をエネルギーに変えるビタミンB群、皮膚や粘膜を健やかに保つβカロテンもたっぷり含まれています。一方、パセリも積極的に摂りたい野菜で、鉄やカリウムといったミネラル、ビタミンC、βカロテンを多く含みます。とくにビタミンCの含有量は野菜の中でも群を抜いています。

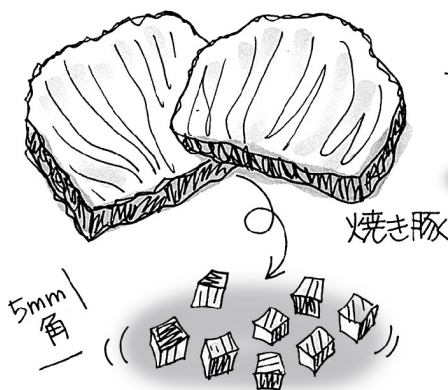
★レシピのポイント

野菜はすべて細かく切ることでご飯とよく混ざり、食べやすくなります。

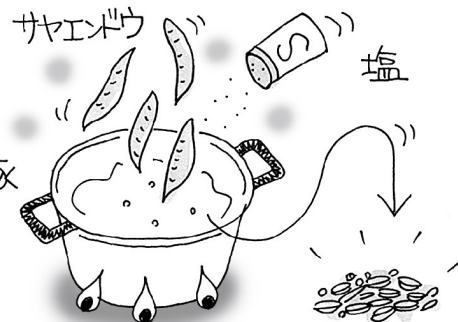
材料（2人分）

ご飯：茶碗2杯分
焼き豚：2枚
サヤエンドウ：30g
レタス：3枚
パセリ：1枝
青ネギ：3本
サラダ油：大さじ1
A しょうゆ：小さじ1
塩：少々
こしょう：少々

1 焼き豚は 5mm 角に切る。



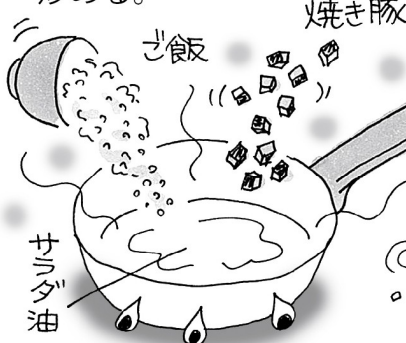
2 サヤエンドウは塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆで、小口切りにする。



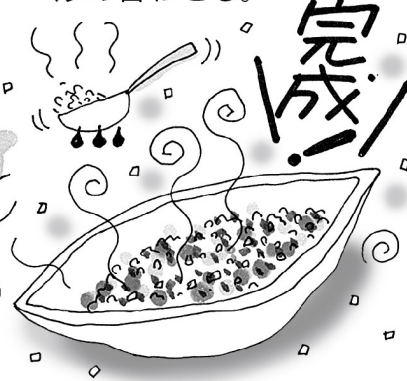
3 レタスはせん切り、
パセリはみじん切り、
青ネギは小口切りにする。



4 フライパンにサラダ油を
熱し、ご飯と焼き豚を
炒める。



5 Aで調味し、野菜を加えて
炒め合わせる。



一日一禅 癒やしの禅語

暗証(あんしょう)

ATMでお金をおろそうとしたり、インターネットバンキングで大切な手続きをしたりというとき、必ず暗証番号を入力する必要があります。クレジットカードの暗証番号、携帯電話の暗証番号、金庫の暗証番号…本人であることを証明するために用いられるこの「暗証」という言葉は、じつは仏教用語です。

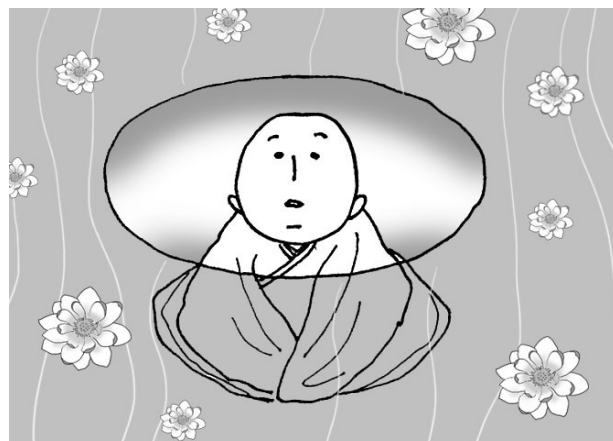
「証しが暗い」と書いて「暗証」ですが、この仏教用語は「經典の正しい裏付けのない悟り」のことを意味していました。あるいは、師匠から認められていないのに、自分で悟ったと言い張ることなどもこれにあたります。つまり、正式ではなく、自分にだけしか通用しない悟りを指す言葉が「暗証」でした。平たく言ってしまうと、「自惚れ」を表す言葉ということになるかもしれません。「井の中の蛙、大海を知らず」という有名なことわざがありますが、暗証とは井戸の中で鳴いている蛙に過ぎないという、戒めの言葉だったわけです。

さらに仏教の世界では、經典を読んでばかりで実践のない僧を「文字の法師(もんじのほうし)」と言い、実践はあっても經典などで先人の教を学ばない僧を「暗証禅師」と揶揄することがあります。情報ばかりを詰め込んだだけの頭でっちな人間では困るし、かと言って学ぶことをせずすぐに行動に移してし

まう人間も危なっかしいものです。やはり、学びも行動もバランスよく、両輪で進むべきでしょう。暗証禅師という批判は、その振る舞いが偏ったり、独りよがりなものになったりしてないかという、警告の言葉でもありました。

けれども、批判的な意味を含む言葉として用いられていたこの暗証という仏教用語は、年月を経ていくうちにその意味合いが少しずつ変化していきます。「自分にしか通用しない」という否定的な見方は、やがて「自分だけには通用する」という肯定的な見方になっていったのです。それが転じて、本人であることを証明する番号に「暗証」という添え書きがつくようになったのです。

あらためて考えると、暗証番号とは、自分自身を証明するために用いる番号であるとともに、「自分にしか、証明できない番号」という意味も含んでいるのですね。



**早めの
対策を！**

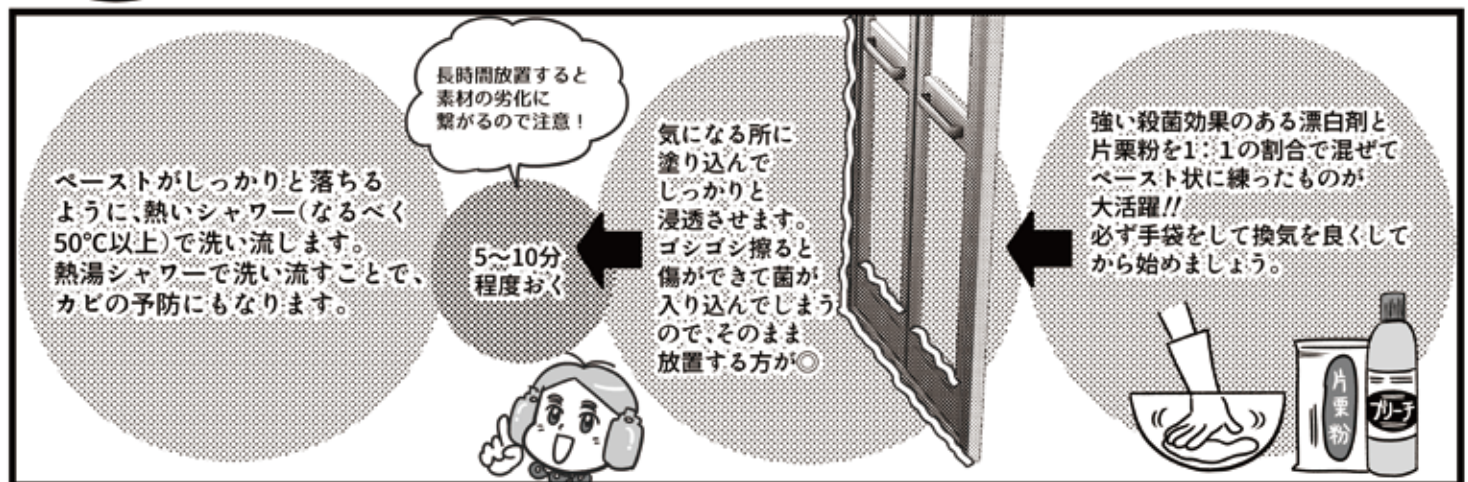
早めの 対策を！カビ退治&予防の裏ワザ



**お風呂場の
カビ問題…ツ!!**



早くも梅雨入り!!
湿気がひどくなる
この季節、お手入れが
大変になるのが...



【カビ予防に熱湯】
カビは直接お湯がかかると5秒間で死んでしまいます。浴室で、カビの胞子が大きく成長するまではおよそ1週間、10日間。そのため、1週間に1回、カビが成長する前に、50℃のお湯を5秒間かければ、カビ予防に繋がります。

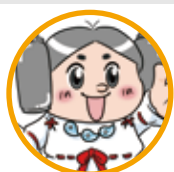
【カビ退治に熱湯】
 ガムパッキンや、タイルの目地に深く入り込んでしまったカビには、50度のお湯を90秒間かけることで、表面から1ミリ以内にいるほとんどのカビを死滅させることができます。



片栗粉を混ぜて
ペースト状に
することで、
汚れ部分にしっかり
吸着して浸透させる
ことができるのね！



【参考・引用元】https://yourmystar.jp/c0_1/c1_5/articles/bath-clean-up-mold/,<https://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20160615/index.html>



“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

ちょっと教えて! 家づくり



建築途中の変更工事はどんなタイミングで行えばよいでしょう。



満足する家作りには、建築途中の変更工事が必要な場合もあります。業者に変更を依頼するタイミングは箇所によって異なり、最終的なタイミングの目安はおおむね次の通りです。

【間取り】着工前／【建物の配置】基礎、堀削前
【内装仕上げ材・タイルの色】色決定から標準品で1週間以内

【設備機器の色】色決定から標準品で2週間以内
【屋根材】上棟式の少し前／【床材の材質や色】床根太工事中

【外壁の色など】外壁防水シート貼り工事中など
特注品や輸入品はそのつど確認します。

詳細は業者さんにお問い合わせください。

今月のごあいさつ



みなさんこんにちは。一番の年長者でゴルフ好きの西澤孝史です。ゴルフは屋外のスポーツですが、油断せずにクラブハウス内ではもちろんマスクを着用して、ロッカールームやレストランでは極力話をせずに、感染症対策には十分に気を付けて楽しんでおります。

昭和38年生まれの私は今年58歳になりました。58歳は私の父親が30年前に癌で亡くなった年齢です。45年前から58歳の年齢を大変意識していました。今できる親孝行は亡くなった父親の年齢を一つでも超えていくことだと思っています。

まだまだコロナが落ち着きません。昨年の10月に私は原因不明で38℃以上の熱が出てしまいました。翌日掛りつけの病院に行きました。指示されて自動車内で待機しておりますと、先生と看護師の方が、完全防備で出て来られ、車の窓を少し開けた状態で診察をしてくださいました。医療従事者の皆様には感謝しかありません。窓超しでの診察には限度があり、当然ながら判断が付きません。念のためにPCR検査を受けるようにと先生から言われ、検査の手続きをしてくださいました。そのころ防府市では週1回しかPCR検査が実施されておらず、検査を受けるまで3日間自宅待機でした。熱も下がらずにもし感染をしていたら、色々悪いことを考えてしまい不安な時間を過ごしました。検査当日の朝には、ようやく熱も下がり少し安心しながら検査を受け、その日の夕方に陰性でしたと連絡があった時には、大変安心しました。

私の母親は高齢者施設に入所しています。昨年初めより、原則面会禁止になっており、1年以上顔を見ておりません。気にはなりますが、スタッフの皆様には感謝しながら見守るしかありません。それと東京在住の長男家族のごとも心配です。「コロナが落ち着いて早く普通に往來ができるようになり、元氣な顔が見たい」と思っています。最後になりますが、防府市出身の女子プロゴルファーの沖せいらプロ、木下彩プロが、ツアーに参戦しています。応援しています。

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 <神経を落ち着かせてくれる>



ハーブティーとしてもポピュラーなカモミール。精油にはカモミール・ローマンとカモミール・シヤーマンの2種類があり、香りや色、作用が異なります。カモミール・ローマンは青っぽい色をした精油で、甘みやクセのある薬草のような香り。少ですが、青リンゴに似た香りもするでしょう。

「なごみのアロマライフ」 六月は「カモミール・ローマン」

心への効能としては、イライラや緊張、不安をとり除いて、気持ちをリラックスさせます。トラブルなどにあつてショックを受けたとき、神経を落ち着かせてくれるでしょう。不眠にも効き、心地よい眠りに導いてくれます。子どもの夜泣きにもおすすめです。

体への効能としては、鎮痛作用や抗感染作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用があります。頭痛や筋肉痛、生理痛、歯痛、関節痛などの痛みを和らげるほか、感染症の予防にも効果があります。下痢や便秘を改善したり、吐き気を抑えたりする働きも期待できるでしょう。肌にもよく効くので、ニキビや肌荒れで悩むときに試してみてください。

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「あこいり鯉ふりだし 3袋」ですが、抽選の結果防府市田島一原様、防府市台道の一村様がご当選されました。今月は「梅雨対策企画」と題しまして「30cmリビング扇風機」をプレゼントいたします。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○を付けてご返信ください。

7月2日到着分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7月号でお知らせ致します。

オリンピック開催の可否があちこちで議論されています。個人的には、「延期若しくは中止」が妥当なような気が致しますが、あくまでも開催する方向で話が進んでおります。メディアでは「オリンピックを中止した時のかかる費用が1兆数千億円のばら」と報道されておりました。桁が大きすぎて凡人の私にはピンときません。ただ、巨額の税金を投じて開催するのであれば、国民がちゃんと納得できる説明をしてほしいものです。「安心で安全な大会を運営する」具体的な策は何もないまま、同じことを繰り返す。コロナ禍が1年以上経過する中で、役人気質というものには変わらないうのだからと、思っている今日この頃です。税金を使って事業を行い失敗すれば、誰かがきちんと責任を取る。そんな世の中であってほしいと願います。(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: 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

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！

