いやしのひととき
2021年8月号
Vol 168
「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～

主婦のナイショ話

「推し活」って、していますか？

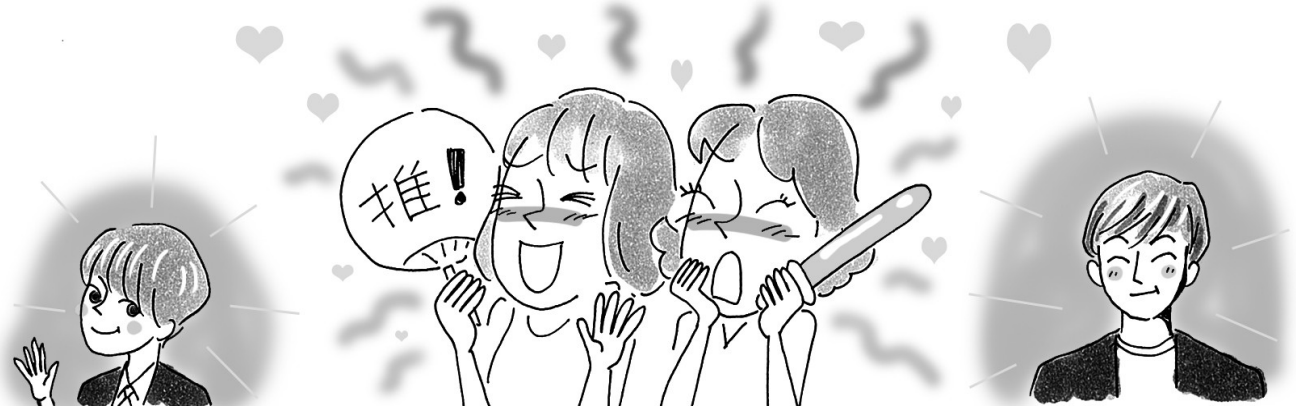
「推し」とは、俳優やアイドル、ミュージシャン、タレントなど、熱烈に応援する対象のこと。テレビや雑誌などで「推し」を見るたびにうれしい気持ちになり、生活にハリが生まれます。結果、仕事やプライベートにもいい影響が表れるでしょう。そのような「推し」を作って応援するのが、「推し活」です。

平均年齢41・2歳の女性693人に尋ねた、推し活に関するアンケートを見てみましょう。「あなたに『推し』はいますか？」という質問から。「いる」が30％で「いない」が46％、「以前はいた」が24％となりました。過去に推しがいた人も含めると、半数以上の人が「推し活」経験ありのようです。

次に、「『推し』のジャンルは？」という質問をしてみると？　複数回答で「男性アーティスト」が32・4％でもっとも多く、「男性アイドル」30・9％、「特定のキャラクター」22・7％、「男性俳優」17・4％、「アニメやマンガ作品」14・5％と続きました。6位以降は女性アーティストや女優、女性アイドルなど、同性の推しも挙がっています。

では、「推し活の年間予算はいくら？」という質問です。一番多かったのが「1～5万円未満」で24・2％、「1万円未満」17・9％、「5～10万円未満」14・5％、「10～20万円未満」12・1％、「20～50万円未満」10・6％という結果に。中には「100万円以上」と答えた人もいて、全体の1・9％でした。

「推し」を推している理由も見てみましょう。「かっこいい」「かわいい」はもちろん、「人柄が好き」「才能に惹かれる」「尊敬できる存在」といった意見が多数ありました。「気分が楽しくなる」「落ち込んだときに聞くと元気が出る」など、癒し的な存在になっていることも。コロナ禍で外出を控えて家で過ごすことが多くなる中、推しがいればおうち時間が充実します。わくわくする時間が手に入るでしょう。



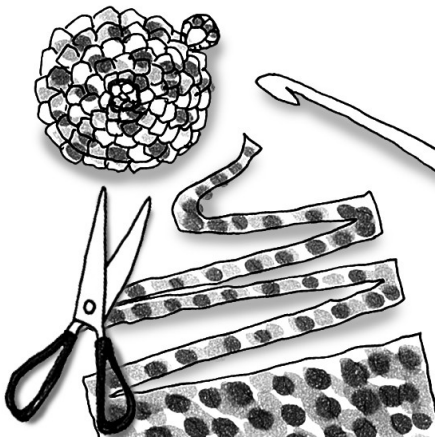
暮らしの足し算

「簡単裂き編み」

「裂き編み」は手芸のひとつで、布を裂いてひも状にしてから編むもの。いらなくなった洋服やハギレなどを使って編めるので、環境にもやさしい手芸と言えます。

裂き編みの作り方は簡単です。まず、布テープ（布のひも）を作ることから。布を広げて1㎝幅くらいに切り、端までいったら端を2㎝ほど残して切り離さず、再び1㎝幅に切ることを繰り返します。布の幅が細いと編むのに時間がかかるので、1㎝程度がおすすめ。3㎝くらいと太めにすることもできますが、やや編みづらくなります。また、「裂き編み」の名前のとおり、切るのではなく裂いてもいいのですが、ハサミを使ったほうが布の繊維が出にくくなるうえ、均等に切ることができます。

布テープがある程度の長さになったら、いよいよ編みはじめます。10号のジャンボかぎ針を使って、細編みで編みましょう。布テープをつなぐときは、端同士を5㎝くらい残して片結びをすればOK。10㎝四方編むのに、目安として布テープが12ｍ必要です。あとは好きな形になるように編むだけ。四角や丸に編んでコースターや鍋敷き、円筒に編んで小物入れなどお好みで。ポイントをひとつ。布テープを作るための布は柄が入ったものを使うと、独特のニュアンスのある仕上がりになります。無地の布よりもおすすめです。



なごみひとさじ

苦しいときほど あえて機嫌よくいるようにしましょう

―鈴木秀子

もと聖心女子大学教授で、国際コミュニオン学会名誉会長の鈴木秀子さん。多くの人の悩み相談を受けてきた修道士でもあります。また、性格診断のひとつである「エニアグラム」を日本にはじめて紹介した人としても知られています。著書もたくさんあります。

さて、鈴木さんは「苦しみのない人生はひとつもない」と言います。人はみな、苦難を乗り越えながら成長していくようになっているのだとか。悩みやつらい思いは成長するためのチャンスとも言えるというわけです。そうは言っても、つらいのは嫌なもの。そんなとき鈴木さんがすすめるのが冒頭の言葉です。つらいからと不機嫌でいても、状況は変わりません。逆に、まわりの人にあたったり、自分を責めたりといいことはないのです。

機嫌よくいるためのポイントは、感謝すること。ネガティブな感情が起こりそうになったら、心の中で「ありがとう」を繰り返すのです。何に感謝するのか、だれに感謝するのかは考えなくてOK。ただ、唱えるだけ。すると、不思議と心が満たされ、気持ちが穏やかになってくるのだとか。結果、機嫌がよくなります。そうすれば、苦しい気持ちやつらい気持ちは自然と消えてなくなるのだそうです。

人生を開く扉

たいへんなとき、つらいときは
自分にとってチャンスのとき
謙虚な気持ちを思い出し
素直な気持ちで
努力しましょう
そうすれば
きっと大きく
成長できるでしょう

ほのぼの開運術

＜思い出の品を片づける＞

風水では、古いもの、壊れたもの、使わないもの、気に入っていないものには悪い気が宿り、運気を下げるとしています。では、思い出の品は？　大切にとっておきたいと思える、見るたび楽しい気分になったり幸せになるなら、運気をアップさせるもの。捨てる必要はありません。一方、存在を忘れているようなもの、ほこりがかぶったままのものは、思い出の品であっても運気をダウンさせます。思い切って処分するのがいいでしょう。

人からもらったものは申し訳ない気持ちになり、捨てるのがためらわれるかもしれません。しかし、ものを捨てることで気持ちが整理され、プラスのエネルギーが湧いてくるはずです。そのままでは陰の気を引き寄せてしまいます。

写真についても同様の考え方で判断しましょう。捨てるときは写真を半分に折り、白い封筒に入れたり、白い紙に包んだりして捨てるのがベスト。捨てることで心の中も整理できます。

学び直しの日本語クイズ

★難読漢字（動詞）★

次の難読漢字の動詞を読めますか？

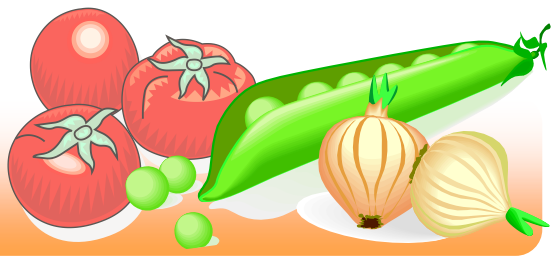
① 綻ぶ　② 蹲る　③ 捌く　④ 嗤う

⑤ 咽せる　⑥ 弄る　⑦ 解す　⑧ 肖る

⑨ 竦める　⑩ 存える　⑪ 説ぶ　⑫ 彫む

【正解】①ほころぶ　②うずくまる　③さばく　④わらう　⑤むせる　⑥まさぐる
⑦ほぐす　⑧あやかる　⑨すくめる　⑩ながらえる　⑪よろこぶ　⑫しぼむ

元気もりもり 健康レシピ



8月の元気レシピ<ナスとサヤインゲン、車麩の煮物>

ナスの紫色はポリフェノールの一種で、「ナスニン」と呼ばれます。ナスニンには強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑えてガンや生活習慣病を予防する効果が期待できます。また、コレステロールが気になるときにもナスがぴったり。一方、サヤインゲンはビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含む緑黄色野菜。なかでもβ-カロテンが多く、皮膚の粘膜を強くするほか、免疫力を高める働きも。ビタミンB2や必須アミノ酸のリジン、アスパラギン酸を含むことから、夏バテで体が疲れているときに積極的に摂りましょう。

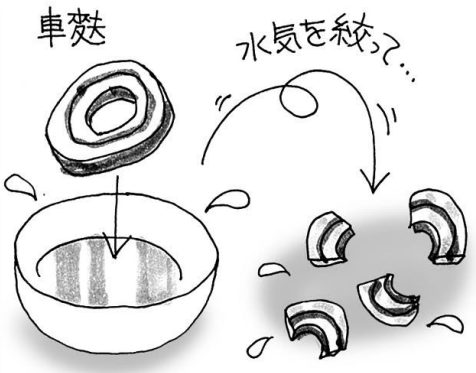
★レシピのポイント

車麩に甘辛味がしっかり染み込み、ご飯のおかずとしてもお酒のつまみにも！

材料（4人分）

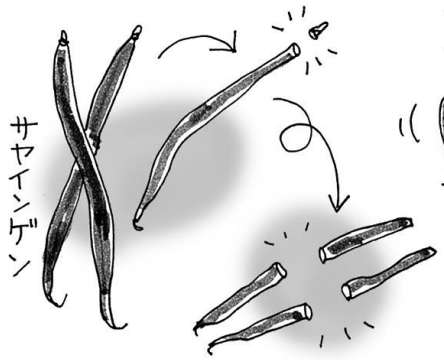
車麩：2個
ナス：4個
サヤインゲン：80g
ショウガ：1かけ分（すりおろし）
揚げ油：適量
A だし汁：1・1/2カップ
しょうゆ：大さじ2
みりん：大さじ2
砂糖：小さじ2

1 車麩は水で戻して水気を絞り、1個を4等分に切る。



2 ナスはヘタをとって縦半分に切り、格子状に切り込みを入れてから、長さを半分に切る。

3 サヤインゲンはヘタをとって半分に切る。



4 揚げ油を180度に熱し、ナスとサヤインゲンを色よく揚げ、熱湯をかけて油抜きする。

5 鍋に**A**を合わせて煮立て、車麩とナス、サヤインゲンを入れ、落としブタをして弱火で15分程度煮る。器に盛りつけ、ショウガを添える。

一日一禅　癒やしの禅語

油断（ゆだん）

タイトルをご覧になって、多くの方が「油断って仏教の言葉だったの？」と思われたことでしょう。「あとちょっとで山頂だけれど、くれぐれも油断しないように。足を滑らせないように注意して、一歩ずつしっかりと歩きましょう」「今はリードしているが、気を抜いたら逆転されるぞ。いいか、絶対に油断するな！」――現在、そのような使われ方をする「油断しない」という言葉、意味はもちろん「気を抜かない」ということです。つまり、油断＝気を抜くということになります。

しかし、あらためて考えてみると、なぜ「油を断つ」ことが「気を抜く」という意味になるのでしょうか。

『涅槃経』（ねはんぎょう）という経典のなかに、次のような話が出てきます。

「ブッダが説いた教えを守り続けていくことは、中途半端な気持ちではできないことだ。それはあたかも、王様の命令で一人の家臣が油をいっぱいに注いだ鉢を持って遠い道を歩かされ、〝もし鉢を傾けて一滴でも油をこぼしてしまったら、お前の命を断ってしまうぞ！〟といわれている状況と同じくらい、気の抜けないことである」

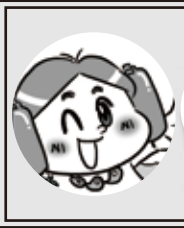
とても物騒なたとえ話ですが、それくらい本気でなければ教えを会得することはできない･･･という厳しさを表す言葉なのでしょう。

この話から、「油断」という言葉が生まれたと言われています。

私たち現代人も、水で満たしたコップを持って慎重に移動するなど、似たような経験があるのではないでしょうか。とても神経を使いますが、どれだけ気をつけていたつもりでも、傾けたつもりなどなくても、振動や揺れなどで多少はこぼれてしまうものです。

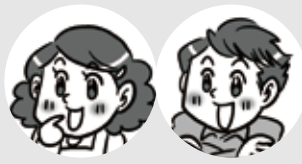
この涅槃経の話には、「傾けない」は単に器の角度だけを指しているのではなく、「生き方を傾けてはいけない」つまり、「偏った生き方をしてはならない」という意味も含まれていると言われています。

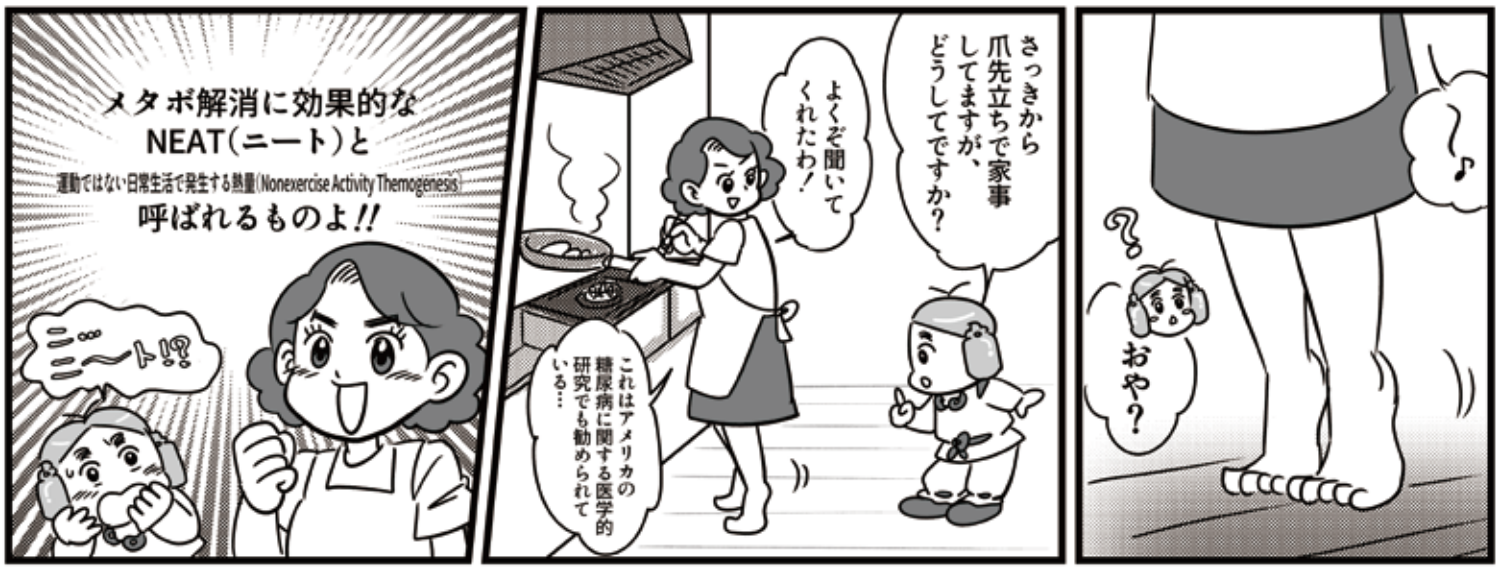
「油断するな」という言葉を耳にしたら、「気を抜かずに」と気を引き締める一方で、「今の自分は、必要以上に何かに傾いていないか？」「何かに偏った生き方をしていないか？」と、少し内省してみるのもいいかもしれません。



塵も積もれば山となる！

日常のNEATを見直そう





リモコンは手元に置かず、離れたところに置き場所をつくって、操作したい時には立ち上がって取りに行く。

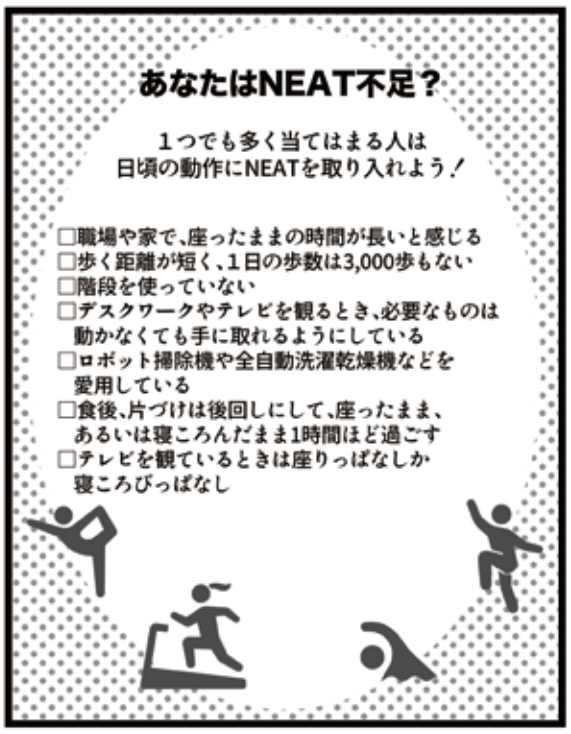
テレビやDVDなどの鑑賞時間は、ストレッチや軽いスクワットなど「ながら見」を心がける。

スマホやタブレットを操作する時は座らずに立ったまま行う。この他にも、つい座りがちな動作は立ったままで行うことを心がけてみよう！

あなたはNEAT不足？

1つでも多く当てはまる人は
日頃の動作にNEATを取り入れよう！

- □職場や家で、座ったままの時間が長いと感じる
- □歩く距離が短く、1日の歩数は3,000歩もない
- □階段を使っていない
- □デスクワークやテレビを観るとき、必要なものは動かなくても手に取れるようにしている
- □ロボット掃除機や全自動洗濯乾燥機などを愛用している
- □食後、片づけは後回しにして、座ったまま、あるいは寝ころんだまま1時間ほど過ごす
- □テレビを観ているときは座りっぱなしか寝ころびっぱなし



【参考・引用元】https://wotopi.jp/archives/69995

“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

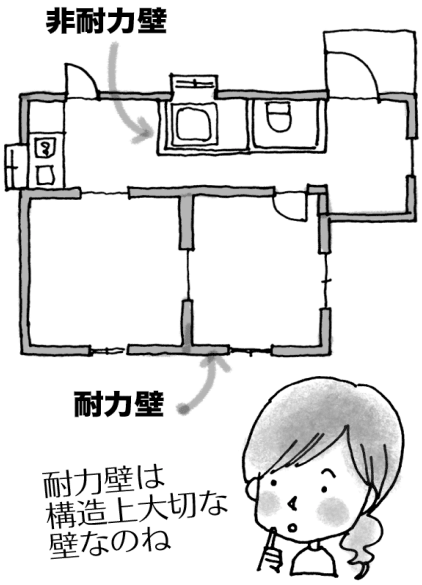
ちょっと教えて！家づくり

将来リフォームする際、家の構造によってリフォーム内容が制限されると聞きました。

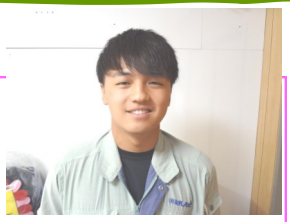
確かに、構造によってはできないリフォームもあります。

在来工法の一般的な木造住宅なら法的規制を守ればかなり自由度が高いと思いますが、２×４工法の場合、建物を壁で支える工法なので増改築などの間取変更は制約が多くなります。また、壁パネルを合わせた一般的なプレハブ工法の場合、壁を壊したり開口部を設けたりするには制限があります。鉄骨造なら壁を壊す場合などに制限があり、鉄筋コンクリート住宅は基本的に柱と梁以外は間取り変更が可能です。

ただし、今お話ししたことはひとつの目安です。構造的には問題なくても家の状態によってできないリフォームもあることを覚えておいてください。



今月のごあいさつ



夏の日差しが眩しいこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年で入社2年目となりました、木原です。まだお会いしたことがない方が多数だと思いますが、日々精進しております。

入社2年目と同時に社会人も2年目となり、少しばかり学校生活が恋しく感じますが、あのテスト勉強などを考えると戻りたいとは思いません 笑)

ですが、今学校もオンライン授業などで対面して授業を受けることすら困難な時代で気軽に先生への質問などがしにくい環境だと聞き、私はなに不自由なく授業や学校行事が行えてとても恵まれていたなとこの1、2年で感じます。

そして、この7月から東京オリンピックが始まりました。去年延期になり、まだまだウイルスは終息しておりませんが開催となり、いろいろな意見がみなさんあると思いますが、正直どちらが正解だったのか私はわかりません。ですが、今は批判ばかりするのではなく感染のリスクがある中、日本を代表して戦っている選手を応援するのが一番国民がするべきことなんじゃないかなと思います。

テレビでオリンピックを見ていると私と同い年の人たちがメダルをとり、活躍しているのをみて自分も頑張らないといけないなと活気づけられます。なので私と同じように元気をもらったり日本全体が活気づけられているなら意味がある開催だったのかなと思います。

その私も今年で20歳になります。20歳になると未成年ではなくなりいろんなことが自由になる代わりに、いろんな責任や自覚を持たないといけなくなる1つの区切りのような気がします。

なので、今年からは今まで以上に1つ1つの行動に責任を持ち、努力して楽しい人生を送っていきたいなと思っています。私としては来年の成人式は今の感染状況が落ち着き行われたらいいなと思います 笑)

今はまだあまり遠出などもできず、せっかくの楽しい夏休みも家の中などとても辛い状況だと思いますが、たまにはお子さんやお孫さんを連れて川などで水遊びをしてみるのも少しリフレッシュになるんじゃないかなと思います。

私は、1日でも早く世界全体がマスクを外してお喋りをしたり笑いあえる日々が来ることを心から願っています。最後になりますが、これからも20歳という若さを生かして全力で頑張りますのでよろしくお願いします！

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

【なごみのアロマライフ】
八月は「ミルラ」

今月のアロマポイント ＜気分を穏やかにする＞

ミルラは、南アフリカに生えるカンラン科の樹木の皮からとれる精油。「マー」「没薬（もつやく）」とも呼ばれています。種類が多く、産地によって香りが異なりますが、一般的にはスモーキーな香りが特徴です。

ミルラの心への効能としては、気持ちを穏やかにしてくれます。不安や緊張、ストレスなどをとり除いてくれるでしょう。心を元気に明るくする働きもあり、やる気をアップさせてくれます。気力がなえているときにおすすめです。

一方、体への効能としては抗菌作用や抗感染作用が有名です。また、口の中やのどの炎症を抑えたり、せきや痰を和らげたりする働きもあります。血中のコレステロールを低下させる働きもあり、肥満防止に役立つでしょう。下痢にも効果を発揮し、体内の水分をうまく調節してくれます。

皮膚にも有効で、炎症やかゆみを和らげるでしょう。アンチエイジング効果もあり、しわを防いでくれます。

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「30㎝リビング扇風機」ですが、抽選の結果防府市華浦のH井様、上右田のY本様がご当選されました。今月はちょっと得するプレゼントはお休みさせて頂きます。

先月より開催されたオリンピックですが、日本のメダルラッシュに沸き、選手たちはたくさんの勇気と感動を与えてくれました。

と同時に、全国的にコロナウィルスの感染が拡大し「第5波」の真っただ中となりました。医療現場は深刻な状況となり、ワクチン接種は進むものの、感染終息の出口は一向に見つかっておりません。なんかこの1年半、ずっと同じことの繰り返しで国民全体が「緊急事態」「不要不急」という言葉に慣れてしまったような気が致します。今やっていることはすべてが中途半端で、何も変わらないような気がするのは私だけではないはずです。1日も早い打開策を願います。

昨年は中止致しました弊社の「感謝祭」ですが、今年は何らかの形で開催したいと考え、従業員一同で企画・検討しております。感染拡大状況が、危機的な状況にならない限りは開催したいと考えておりますので、楽しみにお待ちください。

先月から再開した「リフォーム助成金制度」ですが、まだまだ予算に達するまで、十分余裕があるそうです。リフォームを検討中の方は是非お申込みください。家電製品は対象になりませんが、色々なリフォームが助成の対象となります。詳しくは、弊社までお問い合わせください。

もう少し暑い日が続きます。熱中症対策はしっかり準備し、この夏を乗り切りましょう。（2回熱中症になったことのある社長より）

ガス料金改定のお知らせ

9月～11月まで

現在の料金の㎥当たり

＋29円

・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