

「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

市販の惣菜って、よく利用していますか？

20歳以上の男女802人に行った「市販の惣菜」についてのアンケートを見てみましょう。まず、「市販の惣菜の購入頻度は？」という質問から。週2～3回と答えた人が27・7%で一番多く、週1回24・0%、月2～3回16・0%、月1回6・5%、週4～5回5・1%、ほぼ毎日2・0%などとなりました。

買わない派では、減多に購入しないが17・2%と割合多く、購入したことがないと答えた人も1・5%いました。年代的には50代や60代で週1回以上と答えた人が多数。子どもが巣立ち、夫婦2人だけになると、惣菜を買ってきたほうが手間もかからず、安上がりというところが理由としてあるようです。

次に、「市販の惣菜はいつ食べる？」という質問。複数回答で一番多かったのが夕食で80・4%、酒のつまみ用33・1%、昼食用28・7%、朝食用5・5%、おやつ用2・8%という結果に。夕食が多かったのは、「惣菜を夕食のおかずに一品プラスする」「外出などで

料理をする時間がないときに惣菜を活用」「夜のタイムセールを狙って買う」などの理由がありました。

さて、買ってきた惣菜は皿に移し替えるかどうかです。主婦78人に尋ねてみると、「盛りつけ直す」と答えた人が74%、「トリーのまま」と答えた人が26%でした。一方、既婚男性211人にも「惣菜をトリーのまま食卓に出すのはあり？ なし？」と尋ねたところ、「あり」が67%で、「なし」が33%という結果になりました。

トリー派の言い分としては、食器に移し替える手間、食器を洗う手間がないので効率的という意見が。一方、移し替える派としては、「トリーのまま食べるなんて味気ない」というのが理由のよう。器や盛りつけ方にこだわれば、買ってきたものでもおいしそうに見えるものです。とさらにしても、自分や家族が楽しく食べられるスタイルにするといいですね。

トリー派の言い分としては、食器に移し替える手間、食器を洗う手間がないので効率的という意見が。一方、移し替える派としては、「トリーのまま食べるなんて味気ない」というのが理由のよう。器や盛りつけ方にこだわれば、買ってきたものでもおいしそうに見えるものです。とさらにしても、自分や家族が楽しく食べられるスタイルにするといいですね。



# 算し足の暮らしの「四十代からの美髪作り」

肌と同様、髪も年齢を重ねるにつれて髪質が悪くなっています。髪を美しく健康に保つことは可能です。

そもそも、頭皮は下に引っ張られてかたくなりがち。頭皮がかたいと血流が悪くなり、髪質が悪くなったり、髪の量が少なくなったりなど、悩みが起こってきます。つまり、頭皮をやわらかくすることが大切です。

ポイントは「頭皮3筋」をほぐすこと。頭皮3筋とは、額近くの「前頭筋」、耳の上あたりの「側頭筋」、後頭部の「後頭筋」の3つ。これらの筋肉をほぐすことで、頭皮の血流を促進させ、頭皮をやわらかくします。美容院などでシャンプーのあとに頭皮をマッサージしてくれることがあります。ほぐすと

きは両手を開いて指の腹を頭に置き、小さな円を描くように揺らしまします。そのあと、指の位置を替えて同様。とくに後頭筋がある襟足あたりは目の疲れをとるツボもあり、一挙両得。親指を使って垂直に押すと有効です。

指で頭皮をほぐすほか、ブラッシングしてもいいでしょう。この場合も、ブラッシングをあたら小さな円を描くように、揺らしながらブラッシングするのがポイントです。

頭皮をほぐすマッサージは短時間で十分。毎日続けることが大切です。シャンプーのあとにマッサージをするなど、習慣化するといいでしょう。



みんな、悩む価値のないことにくよくよしてるとんだよね

— 鳥越俊太郎

鳥越俊太郎さんは1940生まれの81歳。テレビなどでも活躍するジャーナリストです。テレビや雑誌などで見かける鳥越さんはとても元氣。病気とは無縁の印象です。しかし、60代でがんにかかって手術を4回経験。また、メニエール病を発症するなど、病と闘ってきた人でもあります。そんな経験から健康であることの大切さを痛感し、70代から肉体を改造。週に2回はジムに通って2時間くらいトレーニングをしているのだそうです。

くよしているのかもしれない」と。ネガティブになったり、くよくよしたりすることに時間を使うのはもったいない。限られた人生だからこそ、できるだけ明るく楽しく生きていたいというのが鳥越さんの motto です。

食べたいものは食べる。行きたいところには行く。会いたい人には会う、やりたいことはやる。そんなシンプルな思いで、毎日を楽しく暮らしているそうです。まずは鳥越さんに見習って、自分の気持ちに素直になってみませんか。思うままに行動してみませんか。

鳥越さんとはとにかく前向きです。困ったり悩んだりするようないことがあったら、「こう考えるのだよか。」それほど重要なことではない。たいしたことではないのに、くよくよ



# 人生を開く扉



テーブルに  
グラスやカップなどの  
器を置くときは  
静かに置くことを  
心がけましょう  
そんな優しいしぐさが  
気持ちよ  
やわらげてくれますよ

風水では「縁をつないで伸ばす」として、めん類は出会い  
運をアップする食べ物です。なかでも、うどんやそばめ  
ん、ラーメンなど、「ん」がつくめん類は、より多くの「運」  
を呼び込んでくれます。人間関係がよくなり、結果、仕事  
運もアップするでしょう。

小豆を使った和菓子もラッ  
キーフードのひとつ。古くから  
小豆には厄除け効果や邪気払い  
の効果があるとされてきまし  
た。小豆から作られる「あん」も  
「ん」がつく食べ物から、よい気を  
運んでくれます。

最後に、ブドウ。房に実がたく  
さんつき、種も多いことから、金  
運や出会い運を上手にひかせてくれ  
ます。

## ほのぼの 開運術

### <ラッキーフードで運氣アップ>

食べることで運氣がアッ  
プするのがラッキーフー  
ド。「最近、ついていない」  
と感じるなら、食べてみま  
せんか。まず、カレー。黄色  
い食べ物は金運をアップさ  
せます。とくにカレーは  
じっくり煮込んで作るの  
で、貯蓄運を上手にさせます。  
次に、「ん」のつくめん類。



## ★元号★

( ) の部分の元号は何だかわかりますか？

嘉永… ( ① ) …万延… ( ② ) …元治… ( ③ )  
…明治… ( ④ ) … ( ⑤ ) …平成…令和

【正解】①安政 ②文久 ③慶応 ④大正  
⑤昭和

【解説】嘉永から慶応は江戸時代の元号で

す。明治は 45 年まで、大正は 15 年まで、  
昭和は 64 年まで、平成は 31 年まで続きま  
した。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 10月の元気レシピ〈ホタテとチンゲン菜のさっと煮〉

チンゲン菜はアクがなく、炒め物や煮物、鍋物などに活躍してくれる緑黄色野菜。注目したいのはβカロテンが豊富な点で、ピーマンの6倍も含むとされています。βカロテンはがんを予防するほか、髪や皮膚を健やかに保つ、視力を維持する、のどや肺など呼吸器系の調子をよくするなどの効果が期待できます。また、ナトリウムを排出して高血圧の予防に働くカリウム、骨を丈夫にし、ストレスを解消するカルシウムもたっぷり。疲労を回復するビタミンCも多く含まれています。

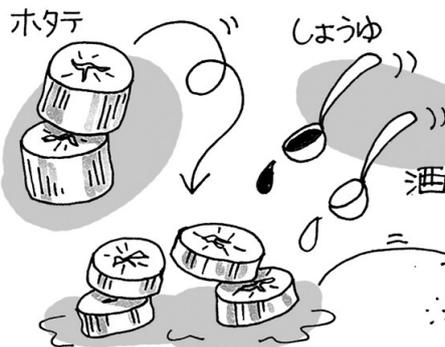
### ★レシピのポイント

チンゲン菜の甘みが生きるよう薄味仕立てに。ホタテはさっと火を通す程度にします。

### 材料（2人分）

ホタテ貝柱（刺身用）：150g  
チンゲン菜：2株  
ショウガ（せん切り）：1/2 かけ  
しょうゆ：小さじ1/2  
酒：小さじ1  
片栗粉：少々  
ごま油：大さじ1  
Aオイスターソース：小さじ1/2  
塩：少々  
こしょう：少々  
水：1/2 カップ

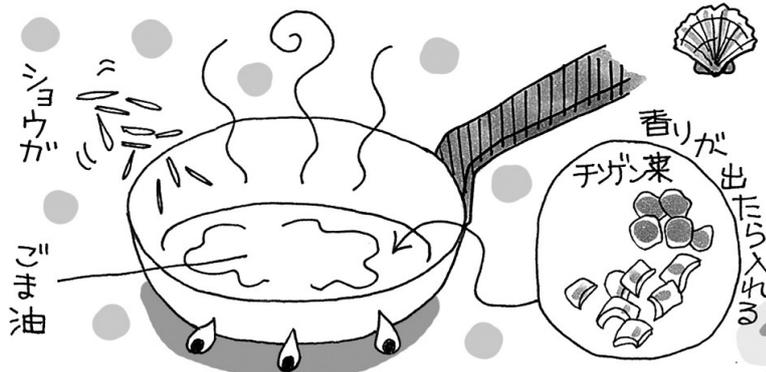
**1** ホタテは厚さを半分に切ってしょうゆと酒で下味をつけ、片栗粉を薄くまぶす。



**2** チンゲン菜は5cm長さに切る。



**3** フライパンにごま油を温めてショウガを炒め、香りが出たらチンゲン菜を炒める。



**4** Aを加え、沸騰したらホタテを入れてさっと火を通す。





おかげさまで  
17周年!

# はしもと秋の感謝祭

11/12 [金]・13 [土] 開催

〈時間〉 10:00~16:00

@弊社特設会場 / 雨天開催

来場記念品としてBOX ティッシュプレゼント



感染症対策を万全に、日頃の感謝を込めて  
行いたいと思います。皆様お気軽にお越し  
くださいませ!

- ★来場者全員に3つずつ花の苗  
プレゼント! (11/12,13の両日開催)
- ★空くじなし! ラッキー抽選会
- ★家電製品&ガス器具展示コーナー
- ★ハンドマッサージ&ネイルコーナー
- ★美味しさいろいろ♪グルメコーナー  
(唐揚げ・クレープ・ドリンクなど、  
話題のキッチンカーグルメが楽しめる!)

ご来場、スタッフ一同お待ちしております!!



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



季節の  
変わり目に

# 美肌をつくるスキンケア



顔についた汚れや化粧は落とさなきゃいけないけどなぜ皮脂も落とさないといけないの？と思うかも知れませんが、皮脂をそのままにしておくと遊離脂肪酸に変性してしまいます！

**遊離脂肪酸**

これが肌にあると、キメを乱したり、角化異常を起こしたり、毛穴が目立つ肌状態を引き起こしやすいと言われる。

スキンケアで大切なのは大きく分けてこの3つ！

洗う  
守る  
補う

洗うのは「肌の汚れ」！これには体から出る汚れと、外からつく汚れがあります

皮脂  
汗  
花粉  
化粧

夏から秋へ、季節の変わり目はお肌のトラブルも起きやすい時期です

乾燥  
ハリ  
皮脂

くすみ  
シワ

実はこの遊離脂肪酸、夜寝ている間につくられるものなんです！

あれ...？朝起きたらなんか肌が潤ってる...？

これって遊離脂肪酸でオイリーになってるだけで、純粋な潤いとは別モノだったのね...!!

脂が変性したものが肌の表面上に浮き出ている状態なんです！なので、洗っても潤いをキープできるような洗顔料を使ってもケアする必要があります

「血管力」をアップさせるには

炭酸入りのスキンケア用品やぬるぬるのお湯につかりながらお肌全体をマッサージしたりすると、毛細血管を刺激して血管の反応が上がります♡

きちんと汚れを落としたり「保湿」も忘れずに。皮膚が乾燥すると、雑菌が入りやすくなり、ニキビや肌荒れの原因に。乳液や美容液、クリームでしっかりケアしましょう。

肌の毛細血管に着目しよう

毛細血管は常に血液が流れているわけではなく、必要に応じて血液が流れるように調節されています。この血流を調節する力(血管力)がきちんと働いている人は肌の状態が良く、逆に血管力が低い人は肌荒れしやすいと言われています。

潤いを保つためにはキレイに洗ってしっかり保湿！スキンケアの基本を守ろう！

学長 酸素  
三酸化炭素 老廃物

元気の血管 = 美肌



## “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！

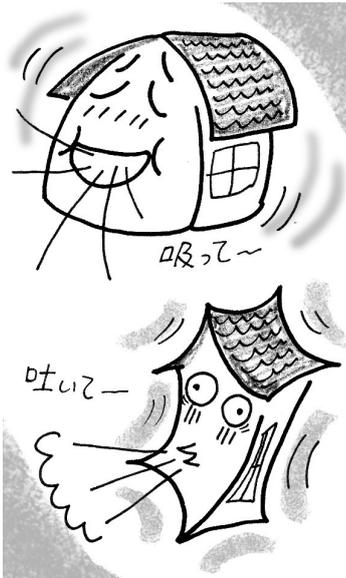
## 有限会社はしもと

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



## 自然換気と機械換気



自然換気とは、壁や屋根に設置した窓や換気口から空気が入ったり出たりすることです。例えば、風が吹くことで、建物の周辺に風上と風下ができる。外気は風上の開口部から侵入、風下の開口部から出ていくといった現象が起こります。また、室内と外気に温度差ができた場合にも、空気の比重に差ができるため、ちよつと煙突のような効果が生じ、1階から外気が入り、上階で室内空気が出ていきます。一方、機械換気は換気扇などの装置を使用することにより、必要に応じた換気量を確保するものです。風や外気温度などに影響されず、安定した換気量を保つことができます。ただ、機械力を使うため、電力が必要になりますね。他にも、住宅に排気筒を設置し外壁の給気口や床下から外気を取り入れる「パッシブ換気システム」などがあります。

## 今月のごあいさつ



お世話になります、事務の石川由紀江です。前年から1年経過致しましたが、未だ「コロナ禍のため家でじつと過ごしております。

あまり外出が出来ないので、ホームベーカリーを購入して、パンを焼いたりアップルパイを作ったりして暇つぶしをしています。最近では世間でよく言われている「断捨離」なるものをしてみようと思いましたが、あちこち片付けをするのですが一向に進みません。物は減らないし、片付いた感じがしない。家の中がすっきりしないのは何故なのでしょう。片付けても片付けてもあとからあとから色々なものが出てくるんです。笑。使わないものは処分できるのですが、いつか使うかも。と思いついて保管しているものもあり、その「いつか」はずっと来ないような気も致します。今後は、少し気合を入れて直して「片付け」を頑張りたいと思います。「いつか」は部屋の中がすっきりすることを願って笑。

皆さまこんにちは。事務の小川です。いつもお世話になっております。1年ぶりの登場となります。

我が家のリビングに、実家から買った「マユハケオモト」という植物の鉢植えがあります。8月下旬より花の芽が始め、9月に入ると白い花が咲きました。約1ヶ月間、花を楽しむ事が出来ました。

昨年はこの「マユハケオモト」の種を初めて採ることが出来ました。オレンジ色の直径7〜8mmの玉の中に乳白色のまん丸の種があり、土の上においたら、1ヶ月の間にか発芽していました。オモトバエビ」です。笑。今も大事に育てています。

今年も種が採れるといいなあ」と毎日声をかけています。

色々な植物を育てていますが、新芽が出たり大きく成長するところでも嬉しく思います。小さな幸せをかみしめています。

お彼岸も過ぎ、朝夕めづる涼しくなってきました。皆さんも、お身体にはくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

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 <凝りやむくみに効果的>

## 「なごみのアロマライフ」

### 十月は「マジョラム」



マジョラムは古くから薬草として活用されてきたハーブ。草丈が60cmくらいになる多年草で、地中海地方や北アフリカなどで多く栽培されています。「スイートマジョラム」という別名もあるように香りは甘く、ややスパシーです。

どが起ったときにおすすめで、気持ちを落ち着かせる効果が期待できます。

体への効能としては凝りやむくみをほぐしたり、冷えを緩和させたりします。のどや気管支にも効き、せきや気管支炎、呼吸器の感染症を抑えてくれるでしょう。ストレスが原因で起こる頭痛にも効果があります。

ほかに、体を温める効果が期待できるので、バスオイルとして使うのにもぴったり。湯船に1〜2滴垂らせば、体がポカポカになります。漂う香りで心や体の緊張もほぐれます。

抗菌作用があるので、水で薄めてマスクにスプレーするのもおすすめです。

## 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「パナソニック衣類スチーマー」は、防府市江泊のY田様にご当選されました。今月は「タイガー グリル鍋」をプレゼント致します。ホットプレート焼き肉鍋と1台3役の優れたものです。1台のみのプレゼントとなります。ご希望の方は、ハガキに「プレゼント希望」とご記入の上ご応募ください。11月1日到着分で締切させて頂きます。締切日にご注意ください。なお、当選者の発表はなごみ庵の11月号でお知らせ致します。

誌内にも掲載しておりますが、今年は「感謝祭」を開催する予定にしております。10月初旬の感染状況であれば、開催も可能だと思われませんが、今後の状況は全く推測できません。いずれにしても、10月25日頃に開催の可否を決めたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。話は変わりますが、今年の大リーグでの大谷翔平選手の活躍には、日本国民はもろろんのごと、全米中が度肝を抜かれたといっても過言ではありません。

「大谷選手の凄さって何ですか？」って聞かれることがあります。「我々一般人がとやかく言うレベルではなく、今までにいないタイプの選手なので、凄さは例える事が出来ません」「強いて言うならば、計り知れない可能性を秘めた野球小僧です」とお答えしております。来年以降の活躍を祈念致します。

私も「おじさんの草野球界の二刀流」「おじさんの草野球界の大谷翔平」目指して日々精進していこうと思っておりますが、何一つ始めていない今日この頃です。(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](mailto: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!

