

「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

大人も子どもも大好きな餃子。手作りする？ 買った方がいい？

「餃子女子」という言葉を聞いたことがありませんか？ 餃子が好きな女性のごとで、最近、餃子がブームになっています。そこで、20～60代の女性1204人に行った「餃子」についてのアンケートを見てみましょう。「餃子を食べる頻度は？」という質問から。月に1回と答えた人が38%で一番多く、月2～3回33%、週1回12%と続きました。

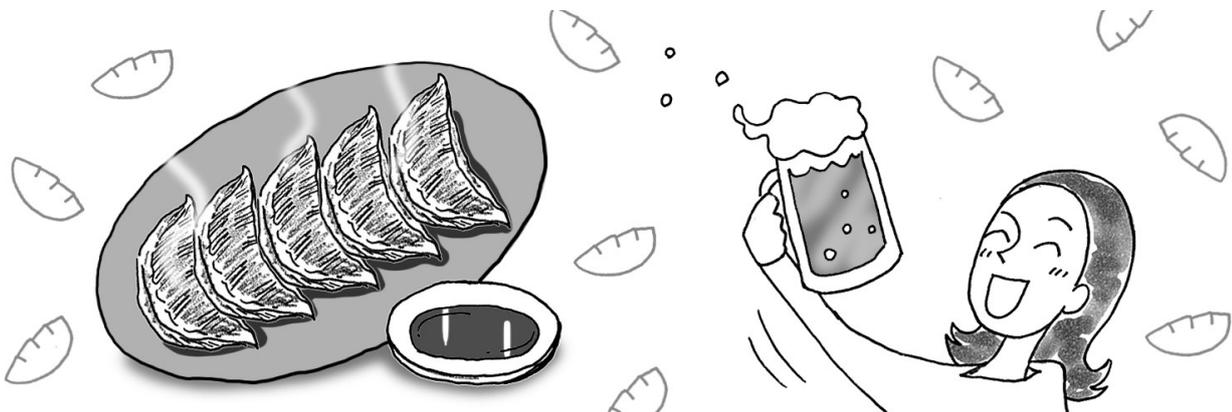
次に、「好きな餃子のタイプは？」という質問です。「皮はカリッと薄めの餃子」が40%で一番多く、「皮もっちりと厚めの餃子」18%、「ニンニクたっぷり餃子」15%、「ニンニクなしの餃子」8%、「サイズが大きい餃子」6%などとなりました。それぞれ好みがあるようです。

では、餃子と一緒に楽しみたいお酒は？ 焼き餃子の場合はビール58%、チューハイ・サワー11%、果実酒・梅酒3%という結果に。やはり油っこい餃子には炭酸系の飲みものでスッキリといただくわけ、ビールがよく合います。

「餃子のあんに入れてみたい食材は？」という質問も見てみましょう。複数回答で、1位がエビ49%、2位シロ46%、3位チーズ44%、4位キムチ23%、5位ホタテ21%、6位明太子16%などと続きました。なかにはトマト9%、豆腐8%といったユニークな食材も。いろんな食材を入れて楽しめるのが餃子のよさでもありますね。

さて、餃子のためにはどんな調味料を使いますか？ 20～59歳の男女1457人を対象に行ったアンケートがあります。1位はラー油で71.2%、2位はしょうゆ71.0%、3位は酢60.2%、4位はポン酢25.9%、5位はごま油5.5%という結果に。

餃子で有名な栃木県では、5位にしょうゆ16.1%が入っていました。また、餃子のためにはポン酢を使う人は西日本に多く、とくに福岡県では51.6%となり、酢やしょうゆを抜いて、使う調味料の1位となっています。



算し足の暮らしの「股関節リセット」

暮らしの足

股関節は上半身と下半身をつなぐ大切な部分。ゆがんでいると体が冷えたり、下半身がむくんだり、おしりがたれたりする原因となります。さらに、ゆがんだ股関節の影響で猫背になることも。そうすると内臓の位置が下がり、おなかがぼっこり出たり、腰痛や肩こりを引き起こしたりすることもあります。股関節は正しい位置に締め直すことが大切。そして、美と健康を手に入れます。

まずは、股関節がゆがんでいるかどうかの確認からはじめましょう。あぐらをかいて足裏同士をつけ、両脚をパタパタと上下に動かします。うまく動かなかったり、どちらか一方の動きが鈍かったりすれば、股関節がゆがんでいる証拠。ストレッチで股関節をリセットしましょう。

あぐらをかいて足裏同士をつけ、両脚をパタパタと上下に動かします。うまく動かなかったり、どちらか一方の動きが鈍かったりすれば、股関節がゆがんでいる証拠。ストレッチで股関節をリセットしましょう。

おすすめなのは「カエルストレッチ」。ひざを広げて四つんばいになります。このとき、両手は肩より前、腰はそらさず、おなかは落とさないようにします。その姿勢から、おしりを後ろに引きながら落とします。太ももが伸びている感じがすればOK。ゆっくり行いましょう。このストレッチを30回行います。

股関節がゆがんでいると、スムーズにできないかもしれません、続けるうちにうまくできるようになってきます。慣れたらスピードアップしてもOK。テレビを見ながら行うなど、習慣にするといいでしょ。



五十歳を過ぎたら

自分を幸せにする力が必要

— 山本麗子

山本麗子さんは1947生まれの料理研究家。テレビや雑誌などで、今も現役で活躍しています。テレビなどで見る山本さんは、いつも笑顔。それは、自分で自分を幸せにする力を持っているからだとか。50代以降は子どもに手がからなくなり、自分の時間が増えるとき。

手に入れば幸せ度がアップするでしょう。とは言っても、金銭的な豊沢をしようということではありません。日々の小さな幸せを作るといふこと。そんな幸せの積み重ねこそ、豊かで賢やかな暮らしと言えます。

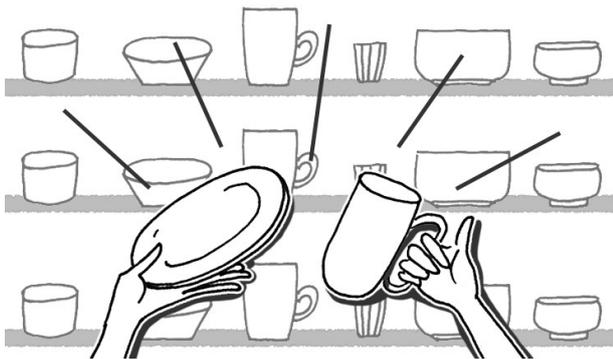
自分へこぼしをあげ、楽しい気持ちにさせるといいのです。たとえば、ひとりで食べるランチ。スーパーで弁当を買ってきたら、そのままではなく、お気に入りの皿に移して豪華なランチに見えるように。そうすれば、幸せな時間になります。また、気持ちが疲れたときは、自分へプレゼントするのもおすすめ。ほしかったものが

気がかりなことをそのままにしないのも大切です。体調がすぐれないなら病院で診てもらおう、心がモヤモヤしているなら原因を見つけて。また、何かに迷っているなら、状況を変えたいと思っている証拠。思い切って前に進んでみることもおすすめだと山本さんは言います。

じさひとみごな

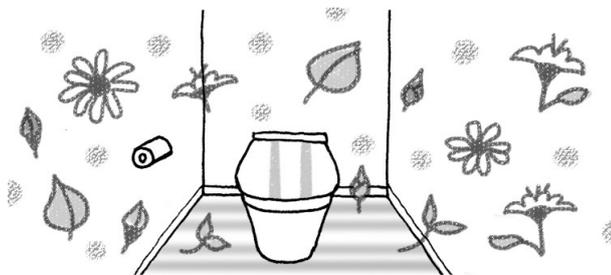


人生を開く扉



食器棚をのぞいてみましょう
皿や鉢がいつの間にか
乱雑になっていませんか
大きさを合わせて
きちんと積み重ねて
整理しましょう
食器棚を開けるたび
すがすがしくなるものです
使っていない食器も
よくわかります

ラッキーを呼び込みます。西や北西にトイレがあるなら、丸い形の花がおすすめ。葉の丸い観葉植物でもいいでしょう。トイレが南にあるときは、赤やピンク、オレンジなど暖色系の花が運氣アップに効果的です。そして、東や南東にトイレがあるときはブルー系の花を選ぶのがポイント。グリーン系の観葉植物でも効果があります。最後に、北東や南西にトイレがあるときは、背の低い花や観葉植物を飾るといいでしょう。



ほのぼの 開運術

<トイレで花風水>

「花風水」とは、風水に花などの植物をとり入れて運氣をアップさせるというもの。トイレは悪い気を流す場所、とくに金運や健康運と関係しています。トイレに飾りたい花について見てみましょう。

トイレが北にあるときは、白や明るい色の花が

★紅葉の名所★

下は紅葉の名所です。何と読むかわかりますか？

- ① 六義園（東京都文京区）
- ② 長瀨（埼玉県秩父郡）
- ③ 河津七滝（静岡県賀茂郡）
- ④ 支笏湖（北海道千歳市）
- ⑤ 茶臼山高原（愛知県北設楽郡）
- ⑥ 寸又峡（静岡県榛原郡）

【正解】①りくぎえん ②ながとろ ③かわづななだる ④しこつこ ⑤ちゃうすやまこうげん ⑥すまたきょう

【解説】六義園は回遊式の築山泉水スタイルで造られた日本庭園。11月下旬には400本ものカエデが赤や黄色に美しく染まります。

元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ<キノコのペペロンチーノ>

秋はキノコのおいしい季節。キノコは食物繊維を豊富に含むので、菌活にぴったりの食材。腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、体全体の調子をよくしてくれます。また、骨力をアップさせるビタミンDを多く含む点も魅力のひとつ。ビタミンDは免疫機能を高め、ウイルスや菌を防いでくれます。感染症予防に効果があるでしょう。キノコの魅力は低カロリーなこと。種類によっても異なりますが、100gで約20キロカロリーしかありません。糖質が低い点にも注目、ダイエットにおすすめの食材と言えます。

★レシピのポイント

キノコは最後に加え、食感を残すようにするとおいしく仕上がります。

材料 (2人分)

生シタケ：2個
エリンギ：1本
シメジ：100g
玉ネギ：1/2個
ニンニク：1かけ
スパゲッティ：160g
オリーブ油：大さじ1
赤唐辛子(小口切り)：少々
しょうゆ：大さじ1

1 生シタケと玉ネギは薄切り、エリンギは斜め薄切りにし、シメジはほぐす。ニンニクは半分に切ってつぶす。



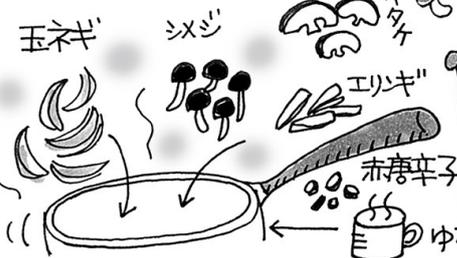
2 スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる。



3 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火で1~2分炒める。



4 玉ネギを加えて中火で炒め、しんなりしたら、キノコと赤唐辛子、スパゲッティのゆで汁2/3カップを加える。



5 煮たったらしょうゆを加えて火を止め、水気を切ったスパゲッティを加えて大きく混ぜる。





今月の見直し〈イライラとの付き合い方〉



イライラの沸点を分析する

液体が沸騰し始めるときの温度を「沸点（ふいてん）」といいます。要するに沸騰するときの温度のことです。これは物理的な話ですが、人の感情にも沸点のようなものがあります。ここまでは我慢できても、その一線を越えたらイライラが爆発する。それが「イライラの沸点」です。

同じ出来事なのに、イライラする人としない人がいます。いつもならイライラしないのに、今日はとっても気に障る、そんなこともあるでしょう。「イライラの沸点」は人によって違います。そのときの状態や気分によっても変わります。

「イライラの沸点」が低いと何かにつけてイライラします。逆にいつもおおらかな人は「イライラの沸点」が高いでしょう。だから小さいことが気にならず、心穏やかでいられるのだと思います。

人がイライラする原因はおもに次の3つでしょう。

- (1) 他人から批判や攻撃されたとき
- (2) 自分の願望（欲）が満たされないとき
- (3) 他人が愚かなことをしたとき

人からの批判や攻撃は決して気分のいいことではありません。3つの中ではもっともイライラする原因です。自分の願望が満たされない、つまり思い通りにならないことにイライラするのは「わがまま」や「自分本位」とも言えそうです。他人の愚かさにイライラするのは相手との関係性にもよりますが、自分に迷惑がかからない他人のミスなら見過ごすこともできま



イライラしている自分を客観視する

す。それなのに自分とは関係のないことにまで腹を立てるのは、かなりストレスが溜まっているのかもしれない。

自分が普段どんなことにイライラしやすいか。それによって自分の「イライラの沸点」がわかります。(1)でイライラするのは普通として、(2)でイライラするのは沸点がやや低い人。(3)でも腹が立つ場合は「イライラの沸点」がかなり低くなっているようです。

イライラはこころの状態の裏返しと言えます。「イライラの沸点」が低いときはこころのコンディションが整っていないのでしょう。体の調子が悪いときに無理をするとツケが回ってくるように、イライラを無理矢理押さえ込もうとするのは精神的な負担になります。腹が立つとか妙に怒りっぽいというときは、「私は今、イライラしているんだな」とイライラを認め、それが沸点の低いイライラなら「今日は調子が悪いなあ。だからイライラするんだな」と客観的に捉えてみましょう。自分の感情を突き放してみると、思いのほか早く冷静になれるものです。



ちょっと教えて!家づくり



「耐震」と「免震」どっちがいいの?



選ぶ基準のひとつは、土地の「地盤状態」と「スペース」です。

免震住宅は「免震装置」を設置して地震に備えます。この装置の注意点は、地盤の弱い場所では正常に動く保証がないこと。また設置スペースとして、隣地との境界線から建物壁面まで一定の距離が必要なので、敷地面積の有効利用に欠ける面もあります。

一方の耐震住宅は、地盤を選ばず、特別なスペースもありません。しかし、家屋自体をしっかりとし基礎に固定するため、地震の際に家が揺れます。つまり、地震による家屋崩壊は避けられても、地震の「揺れ」に対する恐怖は残ります。家が揺れば家具などの転倒による被害も考えられます。

専門家に土地の状態を見てもらいながら検討されるとういでしょう。

今月の「あいさつ」



皆さんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。今年も残すところ早いものであと1ヵ月あまりとなり、朝晩冷え込みがかなり厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

先日、弊社において開催致しました恒例の第17回感謝祭に多数のご来場を頂きまして、誠にありがとうございました。コロナウィルスの感染拡大防止策を入念にした上での開催だった為、お客様には少し不自由をおかけしたかもしれませんが、諸事情を鑑み、御理解頂ければ幸いです。

来年以降も様々な企画を準備して、お客様に足をお運び頂けるような感謝祭を開催したいと思っておりますので、ご期待下さい。

お客様には既にご承知戴いておりますように、弊社ではガス料金を3ヶ月毎に調整する原料調整制度を採用しております。この3ヶ月間でのLPガスの輸入価格の急激な高騰により、来月より3ヶ月間値上げをさせて頂かなければならなくなりました。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

11月は、国民の祝日が2日あります。文化の日は、平和と文化を尊重する日本国憲法が公布されたことに由来し、また勤労感謝の日は、勤労をたうとび、生産を祝い、国民互いに感謝をしあつ事を趣旨として定められた祝日です。もともとは飛鳥時代に始まったとされる皇室行事の新嘗祭といなめさいが起源とされています。

昔は祝日には各家庭に「国旗」が掲げられていたものですが、今はほとんど見る事はありません。

今回の東京オリンピックを見ていて思うのですが、国際大会などの試合で国歌が流れていても歌っている日本人選手は殆どいません。

また、かつてメダルを取った選手が国旗が掲揚されている時に、帽子をかぶったまま中傷されたことがありました。ただ、彼らにとっては国歌を歌わない事が当たり前であり、国旗掲揚時は帽子を脱ぐという習慣が無いとしたならば、普段と同じ行動をとったにすぎません。

何時の時代から、何処でどう変わったのかは判りませんが、国旗国歌については色々な「意見」があるのかもしれないですが、私個人としては、もう少し「国旗」「国歌」を大切にすることを教育してほしいものだと思います。

早いですが、年末年始の営業のご案内です。12月29日～1月3日までお休みとさせていただきます。ご承知ください。

ガス料金改定のお知らせ

12月～2月まで

現在の料金の
m³あたり

+50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



あなたは
大丈夫？

間違った冷え対策にご用心



「下半身型冷え性」
上半身は温かく、太ももから下側は冷たいのが特徴。加齢や運動不足でお尻の筋肉が硬くなり、下半身全体の血流が悪化して冷えのぼせのような状態になっている。

「内臓型冷え性」
手と足は温かいが主に胃腸が冷えている状態。胃腸のトラブル、肌荒れ、不眠、肩こりなど、さまざまな症状を引き起こしやすい。

一般的に筋肉量が少ない女性の方が、冷えを訴えることが多いのですが、手足が冷える「末端型冷え性」以外にも、冷え性タイプは色々あるんです！

夜も足先が冷えてなかなか寝付けなくて...寝不足でますます体調悪くなっちゃう

はあ...

今日も朝から冷えるわねえ...

冷え性には辛い季節になってきたわ...

この所急に寒くなってきたもんなあ毛布いも？

足先の冷えが気になるときは、レッグウォーマーを履きましょう。足首やふくらはぎの筋肉を保温して血流を促すため、足先まで暖かくなります。

【×靴下を履いて寝る】
就寝時は体温を調節するために足の裏からたくさん発汗します。靴下を履いていると、汗が発散されにくく湿ったままになるので、冷えやすくなります。また、靴下は足首を締めつけて血流が滞るので、冷えを進めます。

【×熱いシャワーを浴びる】
シャワーや熱い湯は、体の表面しか温まらないので、すぐに湯冷めします。38~40度くらいのぬるめのお湯に、じんわりと汗をかく程度に浸かり、体の芯から温めることが大切です。

冷えを悪化させるNG事例

正しいやり方で体を外側と内側からしっかりと温めて、つらい冷え性を少しずつ改善させていきましょう！

【×電気カーペットやコタツで寝る】
体に熱がこもって、汗をかきやすくなります。すると、汗が蒸発するときに体温が下がるため、体が冷えるものになります。布団やベッドの冷たさが気になる場合は、寝る1時間ほど前から、電気毛布や湯たんぽを入れて温めておき、寝る直前に取り出します。

【×高温サウナに入る】
ダラダラと汗をかくような高温のサウナは、交感神経が優位になって血管が収縮し、血液の流れが滞るので避けてください。反対に低温サウナは、血流が促されて体の芯から温まりやすくなるのでおすすめです。

【引用・参考元】<https://wotopi.jp/archives/50180>



“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たぐんがお答えします！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 <集中力をアップさせてくれる>



Rosemary.

「なごみのアロマライフ」

十一月は「ローズマリー」

肉料理のくさみ消しとしても活躍するローズマリーは、シソ科の植物。世界中で栽培される、生命力の強いハーブです。香りはフレッシュでスパイシー。防虫剤として使われる樟脳の香りにも似ています。

ローズマリーの心への効能としては、リフレクシユ効果が挙げられます。ストレスがあるとき、

気持ち落ち込んだとき、不安な気持ちのときなどに気分を転換させ、向上きにしてくれるでしょう。集中力や記憶力、注意力をアップさせる力もあるので、仕事や勉強がはかどらないときにも活躍します。眠気がなかなかとれないときも試してみてください。

体への効能としては代謝を促す、筋肉の凝りをほぐす、冷えを解消するなどの効果があります。のどや気管支にも効き、健康に保ってくれるでしょう。

リンパの流れや血行をよくするので、薄めたものをマッサージオイルとして使うのもおすすめです。ハンカチやシートなどにスプレーして使うのもいいでしょう。

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「タイガーグリン鍋」ですが、抽選の結果長門市のF本様がご当選されました。今月のプレゼントはお休みさせていただきます。

「奇跡的に」という言葉が適切かどうかかわかりませんが、コロナウイルスの感染が止まっています。マスコミは「第6波」を盛んに報道しております。出来れば来ない方がいいに決まっています。「ウイルスが形を変えて感染力はそのまま、症状が軽症化してきている」とおっしゃられる医師もいらっしやいます。いずれにせよ、インフルエンザ並みの扱いになってくれればいいのになあと思っているのは私だけではないはずです。

今月の終わりから、若干忘年会が入っています。忘年会の起源を探ってみると、古くは鎌倉時代までさかのぼり、今のどんちゃん騒ぎと違い、優雅に敵かに連歌(和歌などをつなげて詠う)を詠う「年忘れ」という行事だったそうです。

江戸時代に入り、武士階級では「年忘れ」は行われず、むしろ「新年会」で主君に忠誠を誓っていた事が多かったようです。現在のように慣例化したのは明治時代に入ってからで、官僚や学生を中心に忘年会が開かれていたという記録が残っています。官僚はボーナスが出た後、学生は年末年始の帰省前に集って忘年会を開いていたようです。

コロナ禍で開催し難いとは思いますが、年に1度くらいは嫌な事を忘れ、大いに語り合つのも日本の旧き良き伝統ではないかと思えます。(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