

いよしのひととき

「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

冬のボーナスの時期！今、投資をしていますか？

20～60代の女性452人に行った「投資」についてのアンケートがあります。「今、投資をしている？」という質問から。「している」が51.5%で、「していない」が42.8%、「以前はしていたが、やめた」が6.9%となりました。投資をはじめたきっかけを尋ねてみると、「NISAに興味を持った」「株式優待に魅力を感じた」「少しでもお金を増やそうと思った」などの声があったほか、「コロナでお金を使わなくなったので」といった意見も挙げられました。

では、「投資をしている」と答えた女性、231人にくわしく尋ねてみましょう。「投資の目的は？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「老後資金の形成」で72.7%、「マネーリテラシーを上げるため」36.8%、「夢や目標のための資金作り」18.6%、「結婚や引っ越しなどのライフイベント費用」8.7%と続きました。

1%、国内株式（優待株）37.7%、国内株式（値上がり期待株）29.4%、個人向け国債14.7%、海外株式13.9%などが挙げられています。「投資信託」「長期間保有」「毎月一定額を積み立てる」がポイントのようです。

使っている制度についても見てみましょう。一般NISA19.2%、企業型確定拠出年金18.8%、個人型確定拠出年金18.4%、つみたてNISA17.5%、シユニアNISA1.1%など。一方、「利用しているものはない」と答えた人が44.2%です。

最後に、「元金とくらべて増えた？」という質問です。「増えた」77.9%で、「減った」13.7%、「変わらない」8.4%でした。増えた率としては10～20%が一番多く、約4割でした。投資に興味はあるけれど、何からはじめていいかわからない。そんなときは月額数千円の少額投資からはじめ、少しずつ勉強していくのがおすすめです。





# 暮らしの足し算

## 「ゆっくろ呼吸」で免疫カアップ

「腸活」と並んで注目されているのが、「肺活」。肺の力を鍛えて自律神経を整え、免疫力を上げることがです。実は

最近増えているのが、深い呼吸ができず、酸素を十分にとり込めていない人。浅い呼吸は体の不調や病気を引き起こす恐れもあります。

逆に、深い呼吸ができれば血流がよくなる、疲れにくくなる、自律神経が整う、免疫力が上がるなどの効果が期待できます。また、肺活と腸活は関係していて、肺の機能がアップすれば自律神経のバランスが整うので、結果、腸内環境もよくなる

よいです。  
深い呼吸ができているかどうかのチェックから行いましょう。気つくところ呼吸をしている、つつい姿勢が悪くなる、階段を上がると息切

れする、ストレスを感じる人が多い。以上の4つに心あたりがあれば、肺の筋肉が衰え、呼吸が浅くなっていく証拠です。

さて、肺活におすすめの呼吸を紹介しましょう。それが「ゆっくろ呼吸」。文字どおり、呼吸をゆっくり行うというものです。ポイントはリラックスした状態で3〜4秒かけて鼻から息を吸い、6〜8秒かけて口からゆっくろ息を吐くこと。食後30分間は避けたいものの、それ以外ならいつ行っても構いません。回数に制限もないので、気づいたときに行い、習慣にするといいでしょ。

### リラックスした状態で



八十歳になってもライブハウスに行きたいし、九十歳になっても旅行したい

— 鎌田實

医師で著書を多数持つ鎌田實さんは1948生まれの73歳。30代で諏訪中央病院の院長となって病院を再生し、長野を日本の長寿県に導いたことでも知られています。

そんな鎌田さんの30代は超多忙。1日も休まず、365日働き続ける日々だったとか。40代になると自分の人生に疑問を持ちちはじめます。そして、このままいいのかといった焦りを感じ、パニック障害に陥ってしまったのです。2年もの間、冷や汗や睡眠障害、頻脈などに悩まされました。

回復のきっかけは、休みをとったこと。日曜日の午前中はどんなに忙しくても休むことにしたのです。また、筋肉量の低下や体の重さを実感し、食

事や運動など、生活改善も行なっていきました。具体的には、タンパク質を1日約400gとり、野菜もたっぷりとるように心がけているとか。一方、運動はすきま時間に行う筋トシ。1時間ごとに3分を筋トシタイムにあて、20種類くらいのメニューを順番に行います。たった3分ですが、8時間デスクワークをしていたら、24分もの時間に無理なく続けることが大切なのです。

趣味のスキーはずっと続けたいし、80歳になってもライブハウスに行きたいし、90歳になっても旅行したい。そのために日々の養生が欠かせないと鎌田さんは言います。



# 人生を開く扉



寂しい気持ち  
切ない気持ちはつらいものですが  
あなた自身の感情のひとつ  
内側から  
湧き起こってくるものです  
それらは向き合ったり  
闘ったりするものではありません  
大切にしてください  
抱きしめてあげましょう

一方、人形やぬいぐるみは、家の中の運気を吸収する性質があります。古い衣服と同様、自然と悪い気がたまっていくもの。気に入ったものだけを残り、あとは処分を検討しましょう。できるだけ少ないほうが開運につながります。なお、人形やぬいぐるみを捨てる時は、紙に包んだり、袋に入れたりするのが風水的に正しい処分法です。



## ほのぼのの開運術

### <断捨離して開運>

12月の大掃除のついでに断捨離をしましょう。ものを捨てることで気の流れがスムーズになり、運氣アップにつながります。まず見直したいのが衣服。衣服は長期間着ることで、次第に悪い気がたまっていきます。悪い気はさらに悪い気を引き寄せるので、知らない間に悪い気のかたまりになっていることも。3〜5年着たなら、処分を検討しましょう。また、それほど年数がたっていないけど、着ていない衣服は同様に悪い気を引き寄せます。いい運氣が入ってくる妨げになるので、捨てたほうがよさそうです。

### ★間違いやすい慣用表現★

次の慣用表現は、AとBのどちらが正しいでしょうか？

- ① A) 照準をあてる      B) 照準を合わせる
- ② A) とりつく暇もない      B) とりつく島もない
- ③ A) 藁（わら）にもすがる      B) 藁（わら）をもすがる
- ④ A) 二の句が継げない      B) 二の句が出ない

【正解】① B ② B ③ A ④ A

【解説】②は何かを頼んだり相談したりしても、相手の態度が冷たいという意味。嵐に

あった船が避難するために島を探したが、見つからないというのが語源です。間違っ覚えていてる人も多いようです。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 12月の元気レシピ＜カキ雑炊＞

「海のミルク」と呼ばれるほど、クリーミーで栄養たっぷりのカキ。冬にとれる真ガキは11月から翌4月が旬で、身がふっくらしておいしくなります。カキの代表的な成分はタウリンと亜鉛、グリコゲンの3つ。タウリンはアミノ酸の一種で、肝臓の調子をよくする、血圧を正常にする、コレステロールを下げるなどの働きがあります。疲労回復にも効果があります。一方、亜鉛はタンパク質を作るのに欠かせないミネラル。そして、グリコゲンは血行を促し、スタミナを維持する働きがあります。

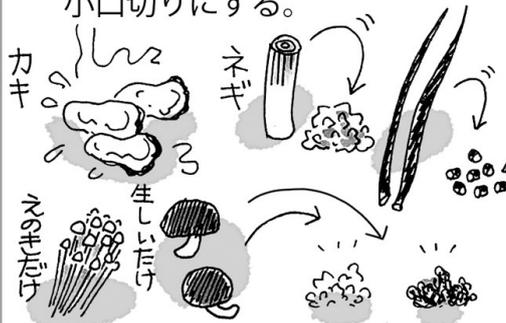
### ★レシピのポイント

カキは最後に加え、加熱しすぎないようにすると、ふっくらとおいしく仕上がります。

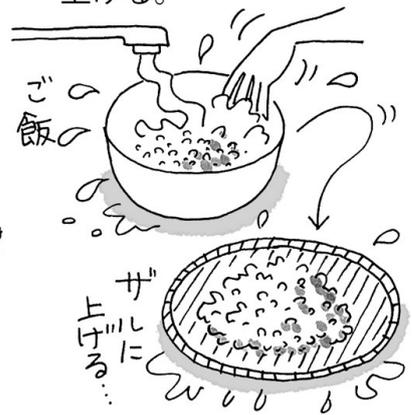
### 材料（2人分）

カキ（生）：100g  
えのきだけ：1/2袋  
生しいたけ：2個  
ネギ：10cm  
青ネギ：2本  
ご飯：2杯分  
A だし汁：2カップ  
しょうゆ：小さじ1/2  
酒：大さじ1

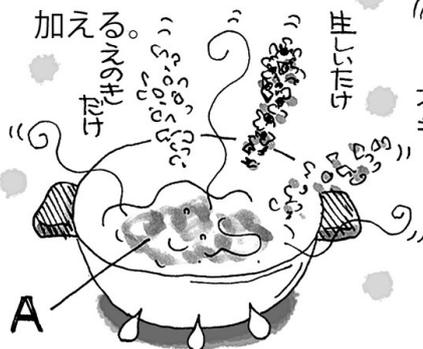
**1** カキは洗い、えのきだけと生しいたけは粗いみじん切り、ネギはみじん切り、青ネギは小口切りにする。



**2** ご飯は水洗いしてザルに上げる。



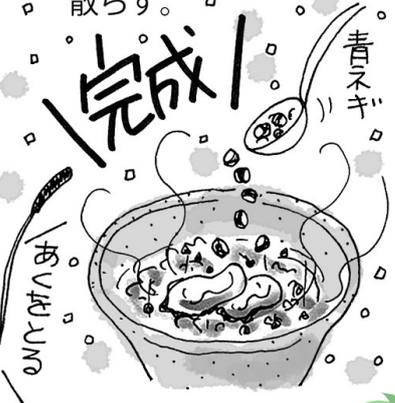
**3** 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらえのきだけと生しいたけ、ネギを加える。



**4** 再び煮立ったら、ご飯とカキを加えてひと煮立ちさせ、あくをとる。



**5** 器に盛って、青ネギを散らす。





# 今月の見直し〈人生が上向き習慣の作り方〉



## 良い習慣を身につけるには努力や工夫が必要

私たちは何でも自分の意思でやっていると思いがちですが、人間の行動は実に80%以上が無意識だそうです。そして、同じ行動を繰り返すうちに身につくのが「習慣」です。つまり人は、無意識に習慣化された行動によって毎日を生きているようなものなのです。

多くの方が無意識のうちにやりがちな悪習慣をいくつかあげてみましょう。

### ●人のせいにする

自分はいつでも犠牲者で、悪いのは周囲の人や社会や環境だと思う。

### ●いちばん大事なことを後回しにする

やりたいことや、やらなければいけないことがあるのに、何かと理由をつけて後回しにする。

### ●目的を持たないで始める

目標を持たず、計画も立てず、ただ何となく行動する。

### ●何でも「勝ち負け」で考える

できるだけ損をしたくないという気持ちから、何でも勝ち負けで判断する。

### ●「人の話」より「自分の話」を優先させる

自分の話は聞いてほしい。けれど人の話は聞いた振り。自分に都合の良い話は熱心に聞いても、それ以外は面倒だから聞き流す。

### ●自分をすり減らす

自分さえ我慢すれば丸く収まると、むやみに我慢してストレスを溜める。

こうした悪習慣をくり返していくとどうなるか。それは言わなくてもおわかりでしょう。

心が変われば、態度が変わる。

態度が変われば、行動が変わる。

行動が変われば、習慣が変わる。

習慣が変われば、人格が変わる。

人格が変われば、運命が変わる。

運命が変われば、人生が変わる。

これはヒンズー教の教えであり、アメリカの心理学者ウイリアム・ジェームスも同じことを言っています。良い習慣を身につければ、人格や運命や人生は自然な流れで良い方向に変わっていきます。しかし習慣は無意識によることが多いので、良い習慣を身につけるには努力する必要があるのです。

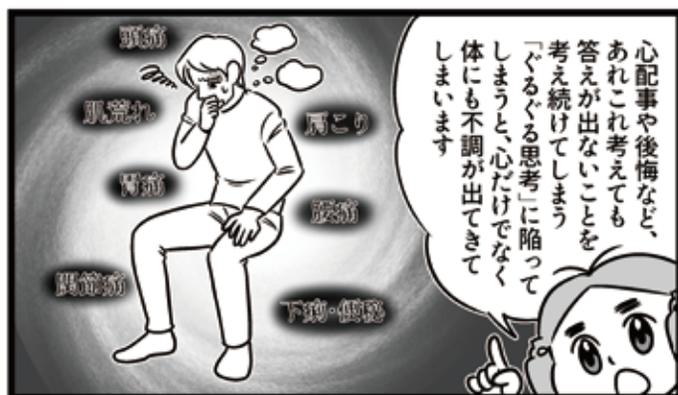
自分はどうありたいのか。まずはそこを見つめ直すところから始めてみましょう。「こうありたい自分」に対して悪習慣があれば、それをひとつずつ改めていく努力や工夫が必要です。習慣を変えるのは簡単ではありません。けれど、繰り返すことで習慣が変わることを覚えておけば、今までとは違った選択ができるようになりそうですね。





頭も心も  
スッキリ!

# 「あおん発声」でリラックス



心配事や後悔など、あれこれ考えても答えが出ないことを考え続けてしまう。「ぐるぐる思考」に陥ってしまおうと、心だけでなく体にも不調が出てきてしまいます



ぐるぐる思考から  
抜け出そう!

## あおん発声



### 発声「お」

鼻から息を吸い、その息をゆっくりと長く吐きながら、「お~~~~~」と発声し続ける。慣れてきたら「お~~~~~」と発声する時に心臓が振動しているイメージを思い浮かべながら声を出し続ける。

3. | 1.  
4. | 2.

### はじめの基本姿勢

イスに浅めに座り、肩幅くらいに足を開いて足裏をしっかりと地面につける。背筋をピンと伸ばし、肩の力を抜いた状態で手の平を上にして両手を太ももの上に置く。目は軽く閉じておく。

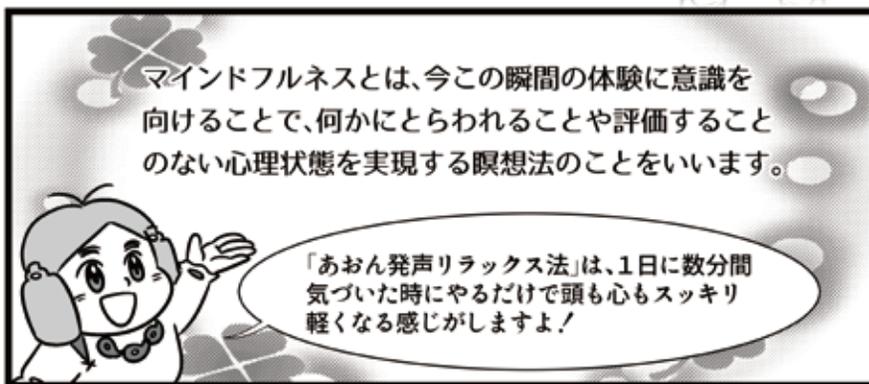


### 発声「ん」

鼻から息を吸い、その息をゆっくりと長く吐きながら、「ん~~~~~」と発声し続ける。慣れてきたら「ん~~~~~」と発声する時に頭蓋骨が振動しているイメージを思い浮かべながら声を出し続ける。

### 発声「あ」

鼻から息を吸い、その息をゆっくりと長く吐きながら、「あ~~~~~」と発声し続ける。慣れてきたら「あ~~~~~」と発声する時に胃が振動しているイメージを思い浮かべながら声を出し続ける。



【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

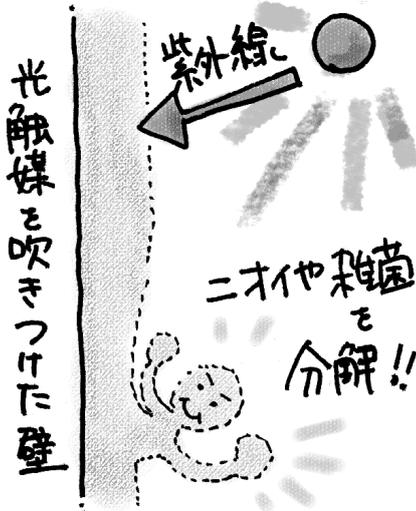
防府市大崎1765-1 [TEL] 0835-23-1401  
[FAX] 0835-23-1377  
【メール】 info@lpg-hashimoto.co.jp

# ちょっと教えて！家づくり



「光触媒」(ひかりしょくばい)とはどのようなものでしょうか？

光触媒とは、光を吸収することで他の物質に化学反応を引き起こす働きをもった物質です。光触媒を塗った物質の表面に太陽光や蛍光灯など紫外線を発生する光が当たると強力な酸化力が生まれ、二オキシ分子や目に見えない粉塵(ふんじん)・雑菌などを分解してくれます(分解力)。また、水との馴染みが良いため、分解した汚れなどを浮き上がらせる働きもあります(親水性)。外装建材やタイルなどに光触媒を吹き付けると、太陽光(紫外線)に反応して外壁についた汚れを分解し、そこに雨などの水分がかかって親水性の膜ができ、分解した汚れを洗い流せます。つまり、手間をかけずに長期間、美しい外観を保てるわけです。室内の壁紙などに利用すれば、除菌、汚れ防止、脱臭効果を発揮します。ソファなどにも吹き付け可能です。



## 今月のごあいさつ



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ヶ月あまりとなり、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。例年「ご来場を頂いているお客様のお顔を拝見すると、開催してよかったなあ」と思っております。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。

今年の流行語大賞に「ワアル」二刀流／ショータイム」が選ばれました。いうまでもなく、大谷翔平選手の大活躍によるものです。かつて野球をやっていた私からすると、大谷選手はとんでもない「花け物」です。全てにおいて規格外であり、我々の予想を遥かに超える成績を残してきました。

大リーグに挑戦する時に、沢山の評論家が「投手1本でいくべきだ」とか「大リーグでは二刀流は通用しない」とか予想しておりました。その予想をことごとく覆し、メジャーリーグでも類を見ない成績を収めました。

正に「超怪物」と言っても過言ではないでしょう。来期以降のさらなる活躍を期待して応援したいと思います。怪我には気を付けてほしいですね！

そしてもう一つ、「ビッグボス」と「日本ハム」の新庄監督です。シーズンオフはこの型の話題で持ちきりです。「破天荒」が代名詞の新庄監督は、現役時代は誰よりも早く出て練習し、遅くまで練習に明け暮れたそうです。

現役時代は派手なパフォーマンスで有名でしたが、それらをするに比べて、自ら「プレッシャー」をかけていたのだと私は推測致します。だからこそ、目立ってばかりで成績を残せないと、単なるお調子者で終わってしまいますから(笑)今年はいくらなんでも「プロ野球界を楽しませてください」です。

皆さん、大いに期待いたしましょう。

最後になりましたが、年末年始の通常業務についてのお知らせです。

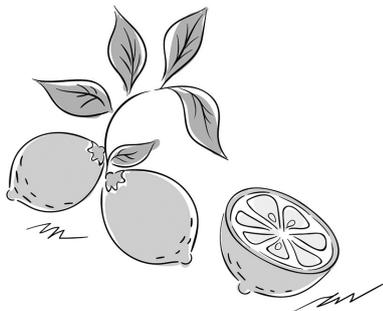
年内は29日まで営業させていただきます。新年は1月4日から営業いたします。その間も当番が待機しております。最後になりましたが、今年1年間を賜りまして誠にありがとうございました。来年も倍旧のお引き立を宜しくお願ひ申し上げます。皆様方には、お元気で良い年末年始をお過ごしください。

(社長)

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 <気持ちをリフレッシュさせる>



## 「なごみのアロマライフ」

### 十二月は「レモン」

食卓でもおなじみのレモンの精油は果皮からとり、イメーシとよりの、爽やかでフレッシュな香りが特徴です。精油に含まれる「リモネン」には鎮静作用があります。心配ごとやストレスなどで心が落ち着かないときに効果を発揮し、心を鎮めて安定感をもたらしてくれるでしょう。また、気持ちをアップさせるほか、記憶

力や集中力を高める効果も期待できます。疲れがたまっているときにも有効で、香りがかぐことで気持ちがリフレッシュし、元気が湧いてくるでしょう。

体への効能としては血行をスムーズにするため、冷えの改善にぴったり。デトックス効果もあり、むくみが気になるときにもおすすめです。殺菌効果も強いので、感染症予防にもなります。さらに、食欲がないときにも有効で、食欲をアップさせ、消化不良を解消します。

肌にも効果があります。新陳代謝を促進し、肌を明るく、みずみずしくしてくれてくれます。ニキビなどの肌トラブルも解消してくれます。

## 編集 後記

ちよと得するプレゼントコーナーです。今月は「タイガーオーブントースター」をプレゼント致します。一度に3枚のトーストが焼ける優れたものとなります。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。1月5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の2月号でお知らせ致します。

以前より交流のあった高知県のガス屋さんを声をかけて「(仮称)令和の薩長土肥連合」という会を立ち上げました。全国で活躍されている「ガス屋さん」の会です。鹿児島・山口・高知・佐賀の4県で集まったの情報交換会は難しいですが、Zoom(パソコン)を使つての顔の見える会議を駆使して行いました。全国的では、様々な手法を使って頑張っているガス屋さんがたくさんいらっしゃいます。彼らから頂いた情報を自社でアレンジして、お客様にフィードバックできればと考えております。2カ月に1回のペースで開催して、ゆくゆくは全国の多くのガス屋さん繋がっていただければと思っております。

「オミクロン株」なる新種のウイルスが出てきました。マスク・アルコール消毒は今まで以上に徹底し、コロナ感染対策はしっかりと行い、新しい年を迎えたいものです。(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)