

「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～

主婦のナインツ話

手書きの魅力を実感！ 手帳を使っていますか？

20～60代の女性605人に行った「手帳」についてのアンケートがあります。まず、「現在、手帳を使っている」という質問から。「毎年必ず使っている」が60・0%で、「以前使っていたが、今は使っていない」が20・8%、「もともと使っていない」が12・9%、「使っていない時期もあったが、まだ使っている」が6・3%となりました。

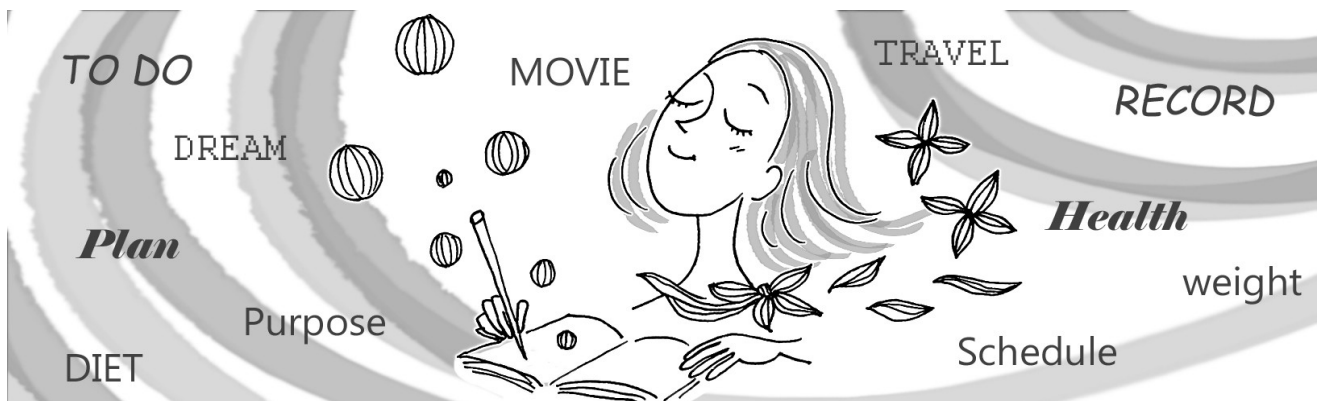
手帳を使わなくなった理由としては、「スマホやパソコンで管理しているから」「コロナ禍でプライベートの予定がないから」などが挙げられています。一方、再び使いはじめたと答えた人からは、「参照や書き込みがしやすい」「書きとめることで記憶に残りやすい」「書き出すことですぐ見ることが見え、優先順位をつけやすい」「思考が整理できる」などの意見がありました。

次に、手帳の用途を尋ねてみると？ 複数回答で、「スケジュール・時間管理」89・5%、「プライベートのTO DO管理」62・8%、「仕事のTO DO管理」

43・4%、「日記」36・4%、「旅や本、映画、食べ物などの記録」29・4%、「体重や生理などの体調管理」28・2%などが挙げられています。

では、「手帳に夢や目標を書いているか」という質問です。「書いている」が41・0%で、「書いていない」が59・0%でした。手帳に書いて叶えた夢や目標としては、「心や体が元気になった」18・0%、「仕事でやりたいことや目標が実現した」17・6%、「お金が貯まった」9・7%、「健康管理で体調がよくなった」8・9%、「ダイエットに成功」5・9%など。

手帳は予定を書き込むだけでなく、残しておきたい言葉、行きたい店、そして、夢や目標などを自由に書き込めます。紙に手書きをすることで頭の中が整理されるという研究結果もあり、何より、毎日を大切に生きることにつながります。素敵な1年にするために、手帳をはじめませんか。



「ゆるスクワット」

暮らしの足算

寒い時期は外に出るのが億劫になり、運動不足を感じている人も多いのでは？ 50歳を超えると筋肉量は年に1〜2%ずつ減っていき、骨も再生されにくくなりま

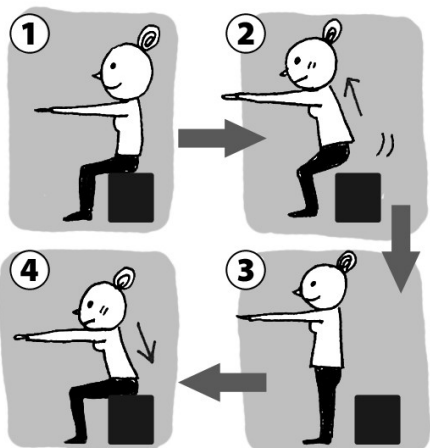
す。家にこもりがちで体を動かさなければ、立ったり歩いたりといった日常動作もスムーズに行えなくなり、骨粗しょう症のリスクも高まります。

しかし筋肉や骨は、鍛えることで増やすことができます。そこで、室内でも行える、「ゆるスクワット」がおすすめです。イスを使うので、90代の人でもできるスクワットです。

そもそもスクワットは下半身から背中までの筋肉をバランスよく鍛えてくれます。とくに、立ったり歩いたりするときによく使うひざ関節や股関節の筋肉アップに有効。これら

の筋肉をしっかりとつければ、歳を重ねても自分の足でしっかりと歩くことができるのです。そして、筋肉量が増えれば代謝がよくなり、血液のめぐりもよくなります。

方法を紹介しましょう。①イスに座り、両足を肩幅よりやや広めに開き、両手を前に伸ばします。②上半身を前に傾けながら、ゆっくり立ち上がりま



生き生きワクワクすることが大事

— 石村由紀子

石村由紀子さんは雑貨屋店主。奈良県で「くるみの木」という人気店を経営しています。また、空間コーディネーターとしても活躍するほか、エッセイなども出版している人。もうすぐ70歳になる石村さん

言います。そんな心の元気が影響しているからか、年に1回の人間ドックで、数値を指摘されたことがないのだそう。

ですが、とてもエネルギッシュに働いています。モットーは「生き生きワクワクすることが大事」。毎日楽しく過ごす意識的に思うことで、自然と、暮らしも仕事も楽しめるようになるそうです。「暮らしが仕事、仕事暮らし」と、石村さん。暮らしも仕事も遊びも、いつも全力投球です。そんな石村さんは食ベることが大好きで、お酒もよく飲み、そして、よく歩くのだそう。 「老いを感じることはない」と



さて、石村さんの息抜きは車の中で歌を歌うことだとか。車を運転して出張に行くことが多く、よく訪れる現場までは、往復3時間くらいかかるそうです。車中は自分ひとりだけ。大声で気持ちよく歌いながら運転することで、気持ちがすっきりリフレッシュします！ 歌に熱中するあまり、目的地を通り越してしまっただけもあるほど。そんな失敗も楽しい経験だと笑い飛ばします。

人生を開く扉



今日はベッドの下を
掃除してみましょう
驚くほどゴミやほこりが
たまっているものです
探していたものが
見つかるかもしれませんよ

レッシュさせてくれるでしょう。具体的には、仕事や学校に行くときは青系の洋服やアクセサリを身につけることで成果を上げられます。青系のシャツ、ネイビーのジャケットやパンツなどがおすすめです。女性なら、アクセサリやネイル、アイカラーなどに青系をとり入れるのもいいでしょう。

青い色の文房具もおすすめです。ペンや付せん、定規などを青にすれば、落ち着いて仕事にのり組め、トラブル時も冷静に判断できます。自営業やフリーランスの人なら、スマホに青い色をとり入れても。スマホカバーやアクセサリを青系にすることで、いい仕事が入ってきます。



ほのぼのの開運術

<青い色で運氣アップ>

青は風水では仕事運をアップさせる色。とくにネイビーなど深い青は「樹木」を象徴し、水を根から吸い上げて枝を伸ばすように、仕事を伸ばさせてくれます。

一方、水色など淡い青系は「水」の気を表す色で、浄化効果が期待できます。悪い気をはらい、気持ちをリフレッシュ

★野菜の難読漢字★

次の漢字は野菜です。何と読むでしょうか？

- | | | |
|------|------|-------|
| ① 甘藍 | ② 塘蒿 | ③ 秋葵 |
| ④ 南瓜 | ⑤ 胡瓜 | ⑥ 冬瓜 |
| ⑦ 蕹 | ⑧ 蕪 | ⑨ 玉蜀黍 |

【正解】①キャベツ ②セロリ ③オクラ

④カボチャ ⑤きゅうり ⑥とうがん

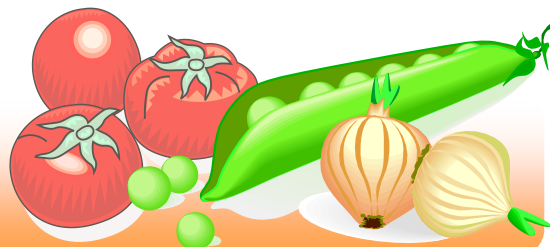
⑦にら ⑧かぶ ⑨とうもろこし

【解説】③のオクラは「陸蓮根」という別名

もあります。「秋」の代わりに「山」を使って

「山葵」とすると、「わさび」になりますね。

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜カジキと水菜のゆずこしょう炒め＞

最近では一年中見かける水菜ですが、もともとは冬の野菜で、「水菜が並びはじめると冬本番」と言われてきました。水菜は90%以上が水分ですが、栄養的にも見逃せない成分が含まれています。まず、免疫力を高めたり美肌作りに効果的なビタミンCがたっぷり。100gあたりのビタミンCの含有量はレモン1/2個分もあります。また、カリウムが多い点も見逃せません。カリウムは骨活に有効だけでなく、体の中の余分なナトリウムを排出してくれるので、高血圧対策にぴったり。カルシウムも豊富に含まれています。

★レシピのポイント

カジキにあらかじめ塩をふっておくことで臭みがとれ、食べやすくなります。

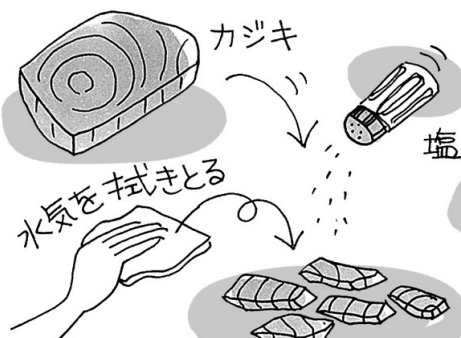
材料（4人分）

カジキ（切り身）：4切れ
水菜：1袋
長ネギ：10cm
塩：少々
ごま油：大さじ2

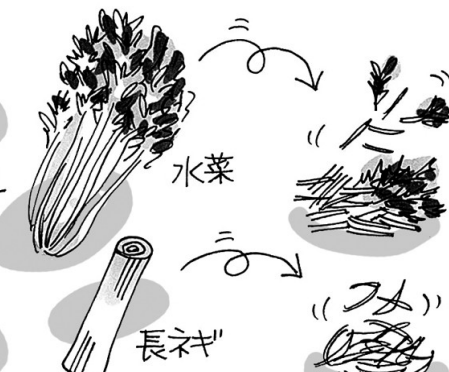
A

ゆずこしょう：大さじ1/2
レモン汁：大さじ1
しょうゆ：大さじ2
白ごま：少々

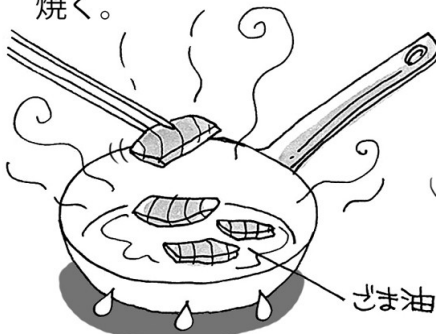
1 カジキはひと口大のそぎ切りにして塩をふり、しばらくおいたら水気を拭きとる。



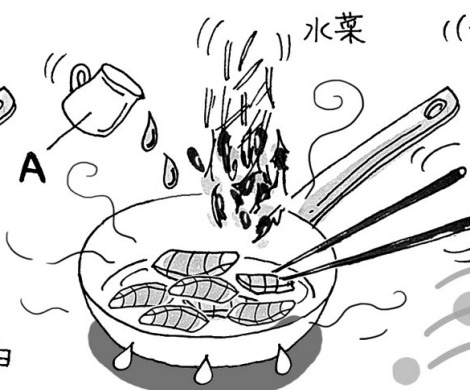
2 水菜はざく切り、長ネギは白髪ネギにする。



3 フライパンにごま油を熱し、カジキを入れて全体に焼き色がつくまで焼く。



4 水菜を加えてさっと炒めAを加えてからめる。



5 器に盛って白髪ネギをのせ白ごまをふる。





今月の見直し＜人生が上向く習慣の作り方＞



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。

多くの人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ィリアム・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。

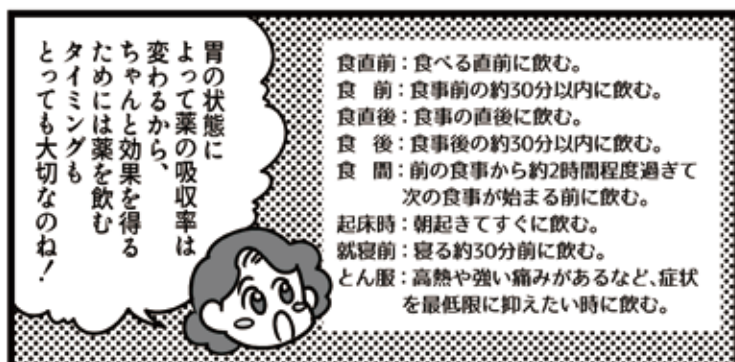
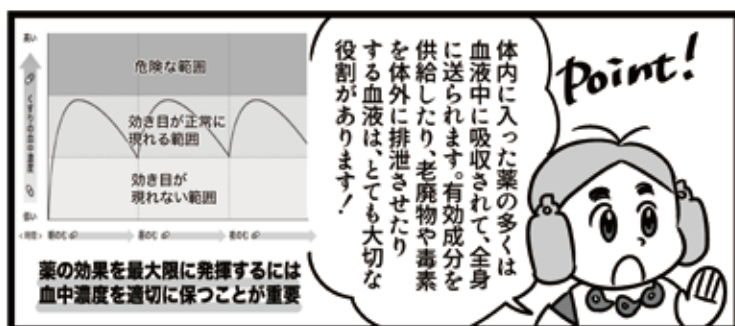
自分はどうありたいのか。まずはそこを見つめ直すところから始めてみましょう。「こうありたい自分」に対して悪習慣があれば、それをひとつずつ改めていく努力や工夫が必要です。習慣を変えるのは簡単ではありません。けれど、繰り返すことで習慣が変わることを覚えておけば、今までとは違った選択ができるようになりそうですね。



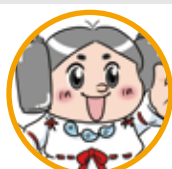


家庭の
医学!

適切に薬を服用するために



【引用・参考元】https://healthcare.ds-pharma.jp/health_info/guide/type/type05/05_3.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

イメージのまとめかた



理想の住まいのイメージを決めようとして、まずメディアから情報を得ようとする人が多いのですが、その膨大な量に茫然としてしまいます。この作業は、時間のかかるものと腹を決め、身近なところから探っていきましょう。知人の家、インテリア雑誌、モデルハウスなど、気に入った物件をスクラップするなどして記録を残し、どんなところに惹かれたのかをメモしていきます。続けていくうちに断片的だったものが、気に入る共通項が見えてきますよ。また、現在の住まいの不満点をリストアップしていく方法もあります。使い勝手が悪い、無駄な動線、好みに合わないインテリアなど今の暮らしを見つめ直すのです。そして家族全員で話し合い、「これだけはゆるめない! 重要ポイント」を絞っていくと次第に「理想の家」が浮かびあがってきます。

今月のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。(有はしもの橋本です。)
昨年は沢山のお客様にお引き立てをいただきまして誠にありがとうございました。ごさいました。本年も旧年に倍しましてのごひいきを賜りますようよろしくお願い申し上げます。

正月は例年のごとく大晦日に「田作り」と「黒豆」を作り、白みそ仕立ての雑煮を食べてのんびりと過ごしております。2日は、玉祖神社に初詣に行き、ちょっとだけお賽銭を奮発して、今年1年の健康と商売繁盛と交通安全と家内安全等々たくさんをお願いをし、破魔弓と商売繁盛のお札を購入してまいりました。防府天満宮もいいですが、私はやっぱり周防一の宮の玉祖神社をお勧めいたします。また同じく2日には、少人数ですが、高校時代の同窓会を開催し、夜遅くまで盛り上がりました。4月に防府市内で障害者支援の施設を立ち上げる予定の友達と、熱く語り合っております。

3日は、箱根駅伝で母校の中央大学のスワの活躍にテレビの前にくぎ付けになり、また高川学園サッカー部の躍進に家族で歓声を上げて応援しました。皆さまは、どのようにお過ごしになりましたでしょうか?

テレビの報道でも取り上げられておりますが、昨年の9月頃より様々な商品の入荷が遅れています。ガス給湯器・エコキュート・ウォッシュレットを筆頭にガスコンロ、一部の家電製品の納期がかなり遅れております。

15年以上経過している商品は、いつ故障してもおかしくありません。

ここ20年以内の商品に関しては、機械のごとくに製造年月日が記載されておりますので一度ご確認ください。エアコンであれば、室内機の下面が側面に若しくは室外機の側面に記載があります。冷蔵庫であれば、扉の内側に記載してあります。判らない場合は弊社にお問い合わせください。備えあれば憂いなしです。

最後になりますが、弊社は本年もさらに「お客様に愛され、信頼されるエネルギー商社」を目指して社員一同より一層の努力してまいる所存でございます。昨年に引き続きましてより一層のご愛顧を賜りますことを心よりお願い申し上げます。(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 <心を穏やかにし、呼吸を深める>

「なごみのアロマライフ」

一月は「フランキンセンス」

フランキンセンスは白や淡い紅色の花を咲かせる低木で、精油は樹皮から出てくる液を水蒸気蒸留して作られます。香りはスパイシーさとワッディさをミックスしたようなイメージ。すっきりしています。

心への効能としては、イライラや不安、ストレスなどをとり除き、気持ち

ちを安定させてくれます。かくことで、穏やかな気持ちに包まれるでしょう。集中力アップにも効果的で、活力を高めてくれます。また、心を静かにさせ、呼吸を深くしてくれることから、瞑想やヨガのときに香りを漂わせることも多いようです。

体への効能としては、痛みを和らげる作用が挙げられます。頭痛や腰痛、生理痛などがつらいときに役立つでしょう。気管支系の不調にも効くほか、免疫力をアップさせる働きもあります。

皮膚にも有効で、しわやたるみをとる除き、若々しさをもたらしてくれるでしょう。アンチエイジングにぴったりです。



編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月のタイガーオープンソース

「タイ」は、下右田のY本様が当選されました。今月は「新春お年玉企画」と致しましてバナナニッパ電子レンジをプレゼント致します。フラットタイプのレンジで、最大出力は900W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。2月2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2月号でお知らせ致します。

12月28日に、社内で恒例の「餅つき」を行いました。20年以上続けておりますが、ここ数年めっきり体力が無くなってしまい、最後までつき切れません。今年は若い従業員が奮闘してくれたおかげで、何とか無事終える事が出来、正月の飾りをして無事新しい年を迎える事が出来ました。

「オミクロン株」が山口県内でも発生し蔓延しております。症状は比較的軽いが感染力はかなりの強力だと言われております。

今年中には飲み薬も出て来ると噂されておりますがまだまだ予断を許さない状況が続きます。今まで以上に感染予防対策をしっかりとして、新しい1年をスタート致しましょう！（社長）



- ・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！

