

「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

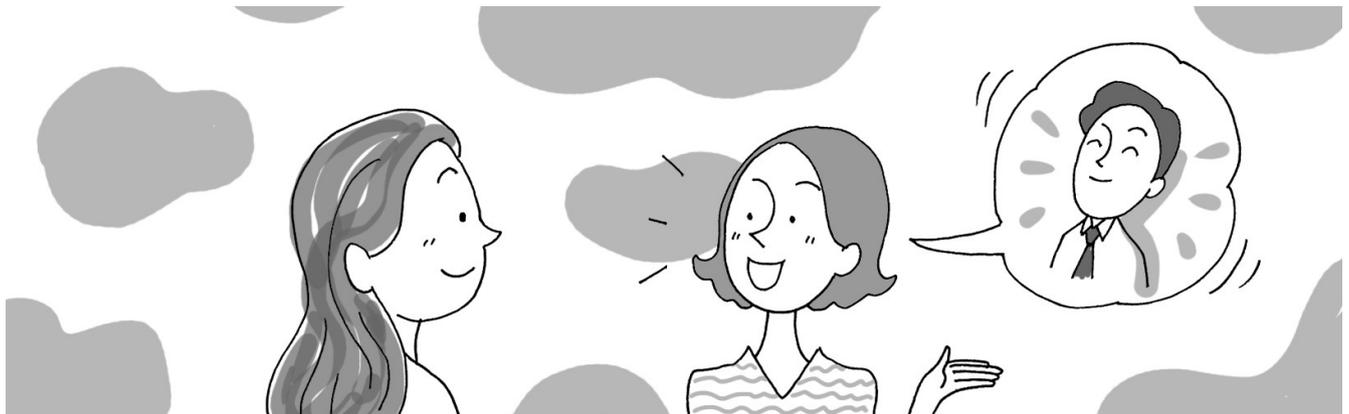
「だんな」「主人」「夫」、配偶者を何と呼んでいますか？

23～73歳の女性153人に行った、「パートナーの呼び名」についてのアンケートがあります。まず、「第三者」話しているとき、パートナーのことを何と呼びますか？」という質問から。一番多かったのが「夫」で50・0％、続いて、「だんな、だんなさん」25・6％、「主人」9・1％、「名字、名前」6・1％、「パートナー」と「パパ、お父さん、父さん、父ちゃん」が同率で2・4％となりました。少数派としてはほかに、「連れ合い、連れ」「同居人」「相方」などの意見もありました。

次に、「ほかの人の男性パートナーのことを何と呼びますか？」という質問です。一番多かったのが「だんなさん」で47％、「主人」24・4％、「夫さん」7・3％、「〇〇ちゃんパパ、〇〇くんパパ、パパさん」6・1％という結果。「苗字に」さん」つけする、「お連れ合い」などの意見も少数ながらありました。実は最近、「夫さん」という呼び名が少しずつ増えてきているそうです。他

人のパートナーについて「夫さん」と呼ぶのはどう思いますか？」という質問を見てみましょう。「賛成」と「どちらかと言えば賛成」が合わせて29・9％と3割近くになり、「反対」と「どちらかと言えば反対」を合わせた23・1％より上回っています。「どちらでもない」と答えた人が31・1％とある程度いるものの、今後、「夫さん」が多くなりそうな予感です。

さて、マナー講師で、『育ちがいい人だけが知っていること』（ダイヤモンド社）の著者である諏内えみさんは、夫の呼び方に育ちが出ると言います。諏内さんによると、「だんな」と呼ぶのは育ちがいいとは言えないとか。また、「主人」は身内に対して敬意を表す言葉になるので、「こちらマナー的にはNG。オフィシャルな場では「夫」が正解だそうです。「夫」以外の呼び方が口癖になっている人は、意識して言い換えてみるというですね。



算 足 しの暮らし

「発酵玉ネギ」

「発酵玉ネギ」は、血液がサラサラになるとして知られる玉ネギを発酵させることで、さらに健康効果が期待できるというもの。漬け汁に糖が溶け出し、その糖をエサに乳酸菌が増え、乳酸や酢酸、プロピオン酸などの有機酸が作られるというしくみになっています。それらの有機酸は腸内に有害菌がたまるのを防ぎ、腸を整えてくれます。

発酵玉ネギはほかに、炎症を抑える、血圧を下げる、認知機能を改善させるなどの効果も期待できます。健康効果だけでなく、味の点でも魅力が。玉ネギ特有の辛みが抑えられ、食べやすくなるというのです。

さて、作り方を

紹介しましょう。

玉ネギ1個はスライサーなどで薄切りにします。密封できる保存袋に玉

ネギ、塩小さじ1を入れてよくもみ、

水4分の1カップを加えます。空気を抜いて袋の口を閉じ、常温に置き

ましょう。1日に1回、袋の口を少し

開けて袋の上からもみ、再び空気を抜いて口を閉じます。水が白く濁っ

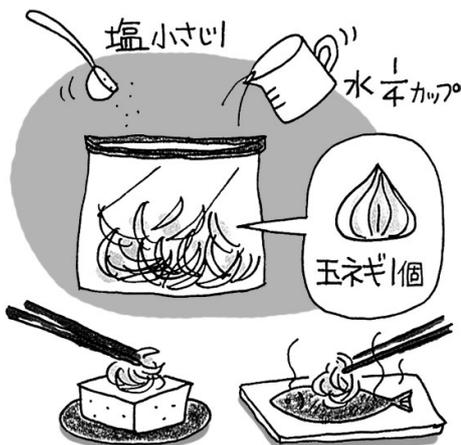
てきたら発酵している証拠で、酸味が出てきます。発酵するまでの時間

は冬は3〜5日、春や秋は3日くらい、夏は1〜2日が目安です。

あとは冷蔵庫で保存しましょう。

2週間保存可能です。サラダや冷奴などにのせたり、焼いた魚や肉にの

せたりなど、食べ方のバリエーションは豊富です。



反省しても後悔はしない

—— 山口恵以子

の代表作にもなっています。

山口恵以子さんが作家を目指したのは40代半ば。もとは脚本家志望でしたが、年齢制限のない作家にシフトチェンジ。そして55歳のとき、『月下上海』で松本清張賞を受賞し、脚光を浴びるようになります。山口さんが作家活動と同時にしていた仕事が、社員食堂のパート。午前6時から11時までの勤務で時給1500円、土日祝休み、有給休暇と賞与ありという条件にひかれ応募したそうです。

生活費は食堂のおばちゃんとして稼ぎ、あこの時間は執筆活動に専念することにしたのです。食堂勤務は12年間も続きました。そんな経験から生まれた『食堂のおばちゃん』や『婚活食堂』といった人気シリーズは、山口さん



「ダメでもともと、失敗したら可愛嬌」という座右の銘もあります。新しいことに挑戦するときは、この言葉を頭に思い浮かべるそうです。

人生を開く扉



友人と出かける日は
いつもより早い時間に
待ち合わせましょう
一日たっぷり楽しめます
楽しいほど
時間が経つのが早く感じられ
一日の短さを感じるものです

ほのぼのの開運術

<運気を下げる洗濯の習慣>

まみ残り湯に入れ、湯を清めてからにします。

次に、毎日の部屋干し。天気
のよくない日に干す程度なら
いいのですが、毎日となると
部屋に湿気がたまって邪気を
集めてしまいます。

深夜の洗濯も運気を下げま
す。陰気は夜に強まるので、衣
類が吸収してしまつのです。
乾いた服をそのまま放置する
のもよくありません。洗った
衣類はたたんでしまいましょ
う。最後に、下着を雑に扱つこ
と。肌に直接触れる下着は運
気を左右します。大切に扱う
ことで運氣がアップします。



なんだか最近、ついてい
ない。そんなときは洗濯の
しかたに原因があるかもし
れません。洗濯のNG行為
を紹介しましょう。まず、お
風呂の残り湯で洗濯するこ
と。残り湯には悪い気が豊
富に含まれているので避け
たいもの。どうしても使う
ときは日本酒か塩をひとつ

★古事成語★

□に漢字1文字を入れて、古事成語を完成させましょう。

- ① □の木阿弥
- ② 火中の□を拾う
- ③ 木によりて□を求む
- ④ □の温まる暇もない
- ⑤ 蛇を描きて□を添う
- ⑥ □下に冠を正さず

【正解】①元 ②栗 ③魚 ④席 ⑤足
⑥李

【解説】②は他人の利益のためにそそのかさ

れて危険を冒し、ひどい目に遭うこと。③は
ものごとの細部に気をとられると、全体を見
失うという意味です。

元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ<カリフラワーと小エビのクリームグラタン>

カリフラワーにはビタミンCがたっぷり含まれ、キャベツの約2倍。さらに、イチゴよりも豊富なのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない成分。皮膚や粘膜を健やかに保ち、美肌作りに効果があります。また、カリウムが多いのも魅力で、ナトリウムの排泄をスムーズにしてくれます。ほかに、便秘解消に役立つ不溶性食物繊維、貧血予防に欠かせない鉄もたっぷり含まれています。栄養的にはブロッコリーと似ていますが、カリフラワーの糖質量はブロッコリーの約3倍と多くなっています。

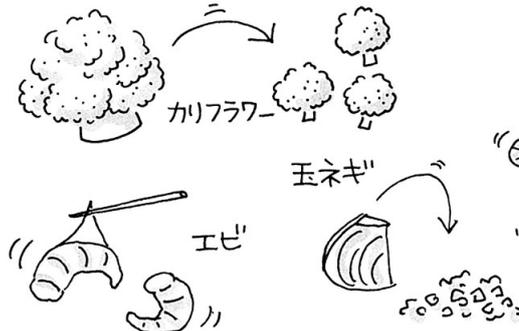
★レシピのポイント

小麦粉と玉ネギを一緒に炒めることで、ホワイトソースがダマになりません。

材料 (4人分)

カリフラワー: 1株
小エビ (むきエビ): 200g
玉ネギ: 1/4個
バター: 20g
白ワイン: 大さじ1
塩: 少々
こしょう: 少々
溶けるチーズ: 40g
A バター: 10g
小麦粉: 大さじ2
牛乳: 1・1 / 2カップ
生クリーム: 1/2カップ
コンソメの素: 大さじ1

1 カリフラワーは小房に分けてゆで、エビは背ワタをとる。玉ネギはみじん切りにする。



2 フライパンにバターを熱してカリフラワーを炒め、焼き色がついたらエビを加え色が変わったら白ワインをふって、塩、こしょうをふる。



3 別のフライパンでAのバターを熱して玉ネギを炒め、小麦粉を加えて炒める。



4 牛乳を加えてとろみがつくまで煮たら、生クリームとコンソメの素を加える。



5 3と4を合わせて耐熱容器に入れ、溶けるチーズをちらし、230℃のオーブンで15分焼く。





今月の見直し〈「断れない自分」から卒業する〉



断ることに罪悪感を持たない



「ノー」は意思表示

「断り下手をなんとかしたい」と思っている人は少なくないようです。本当は断りたいのに裏腹な反応をしてしまい、つい頼まれごとを聞いてしまう。相手によっては、「一度OKしてくれたから」と要求がエスカレートする場合があります。「ノー」と言えない人はどんどんストレスが溜まり、断れない自分に腹が立つばかりか、頼みごとをしてくる相手を嫌いになってしまうかもしれません。断り下手なばかりに人間関係にひびが入る最悪のケースです。

「ノー」と言えない人たちに共通しているのは、「人を嫌な気持ちにさせたくない」「人を傷つけない」という思いがとて強いこと。つまり、断り下手人には「良い人」が多いのです。「人の頼みごとを簡単に断ってはいけません」と厳しくしつけられて育った人もいるでしょうが、断り下手な人の大半は「良い人」ゆえに墓穴を掘っている場合が多いようです。

自分の体験や感情を相手にも重ねて、「私はこうだから相手もきっと同じだろう」と勝手に判断してしまうことがあります。心理学ではこれを「投影」と呼びます。要するに人は、自分のこころのフィルターを通してものを見ていることが多いのです。

断れない理由も「投影」の法則が働いているからかもしれません。過去に人から断られて傷ついた経験はありませんか。そのときの嫌な気持ちを今でも引きずっていませんか。自分が断られて嫌な思いをしたから、私が断ったらこの人もきっと嫌な思いをするだろ

う——。その通りかもしれません。けれど、そうではないかもしれません。断ったら相手がどう思うか実際のところはわからないのに、「断ったら嫌な思いをさせてしまう」と勝手に判断しているのです。「ノー」が言えないのは、裏を返せば相手にも「ノー」を言ってほしくないという「投影」ともとれるでしょう。

上手に断るテクニックはあります。たとえばお誘いを断るときは、「せっかくですが●●で行かれませんが、でもお誘いありがとうございました。また声をかけてくださいね」など、誘ってくれたことへの感謝を伝えると悪い印象を与えません。また、「●●はできませんが■■なら大丈夫です」と代案を出すのもスマートなやり方です。けれど、いくらテクニックを身につけても、断ることに対して罪悪感を持っているうちは、断っても引き受けてもストレスから解放されません。

「ノー」と言うのは悪いことではなく意思表示のひとつです。そこをスタートラインに、「断れない自分」から少しずつでも脱皮していきましょう。



見直し塾 change myself, change my life.

ちょっと教えて! 家づくり

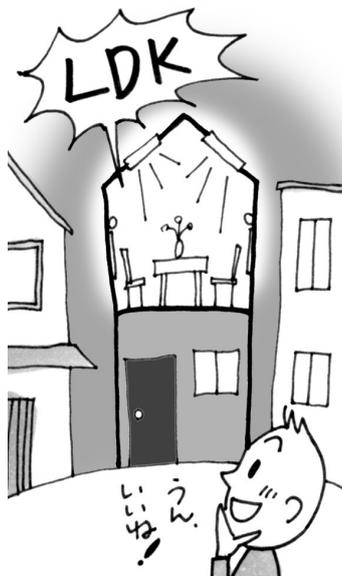


2階にLDKはいかが?

人とちょっと違った間取りを希望する方は、2階にLDKを設けるという逆転プランはいかがでしょう? 2階であれば、隣の家に遮られることなく光や風が吹き、1階より日照時間が長くなります。さらに外からの視線が届きにくいので、プライバシーが保たれやすくなります。明るい空間の中で、快適な団らんが楽しめるでしょう。

また、天井を高くすることで、床面積が同じでも、広々とした部屋に感じられます。屋根の形に合わせた勾配天井にして、開放的な空間を実現してみてもいかがですか?

ただし、2階のLDKは、玄関に下りるのに時間がかかるなどのデメリットもあります。目が届かない1階の防犯対策や、キッチン脇にサービscalコーを設けるなどの工夫を忘れないようにしましょう。夏の暑気対策で、屋根断熱を施すこともお忘れなく。



今月のごあいさつ



こんにちは。はしもとの橋本です。立春とは名ばかりで寒さの厳しい毎日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか? 原油価格の高騰が続いておりますが、3月からの3か月間は、あたり20円の値下げとなりますので、ご了承ください。

話は変わりますが、1月1日より弊社のホームページを一新致しました。スマホもパソコン入りで紹介しておりますので、ご覧になってみてください。まだまだ100%の完成型とはいえないかもしれませんが、少しづつ改良を重ねてより良いものにしていきたいと思います。またこのホームページからも様々な情報を発信していこうと思っております。ガスはいつもご検索して頂くと思っております。

話は変わりますが、今月の11日で55歳になりました。孔子の論語の中に「50にして天命を知る」という言葉があります。「50歳を過ぎるころには、自分が与えられた使命を悟るようになる」と書いてあります。残念ながら、50歳を5年も過ぎてしまいました。一向に自分の使命は見えてきません。難しい事を考えても仕方がないので、とあえす60歳まで頑張ろうと思いついた誕生日でした。何かいいアドバイスをお願いできればと思います。

年始から、「オミクロン株」が猛威を振るい、全国的に感染者が激増致しました。「コロナウイルスが蔓延し始めて丸2年が経過いたしました。同じ様な事を繰り返してはならない」といって、これまで「こんなことを続けるのが疑問でなりません。コロナの感染者は〇人、重傷者は〇人」先週から〇倍、病床使用率は〇%。経済は回さなければならぬ。良い打開策があると思うのですが、マスコミは恐怖を煽っているような気がしてなりません。今月末には感染拡大も落ち着くと報道されていますが、いずれまた第7名波がきて右往左往するんじゃないかと思っております。来月には少しでもいいので、世の中が好転することを願っております。(社長)

ガス料金改定のお知らせ
3月～5月まで
現在の料金の m ³ 当たり △20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

今月のアロマポイント <心に活力を与えてくれる>



ナツメグは高さ8〜16mのフトモモ科の樹木で、精油は種から抽出されます。ハンバーグなどの料理でもおなじみのナツメグですが、インドのアーユルベエダでも欠かせないスパイスのひとつ。古くから魔除けの効果があることも知られています。香りはスイートでスパイシー、また、温かみもあるのが特徴です。

「なごみのアロマライフ」

2月は「ナツメグ」

ナツメグの心への効果としては神経を刺激し、心を鎮めたり、逆に活発にしたりする働きがあります。穏やかさや落ち着き、また、活力や強さを与えてくれるでしょう。

体への効果としては、血の巡りをスムーズにしてくれます。婦人科系や消化器の不調によく効きます。とくにナツメグに含まれる「ピペリン」という成分は消化を促進させる働きがあります。また、「ミリスチシン」という成分は食欲を増進させてくれるので、食欲がないときにもおすすめです。ほかに浄化作用もあり、デトックス効果や便秘の改善も期待できます。なお、刺激が強いことから、スキンケアには向きません。

編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月のバナソニック 電子レンジは、防府市江泊のM田様が当選されました。今月は新生活応援企画と致しましてアクア スティックククリナーをプレゼント致します。充電式のスティックタイプの掃除機です。一人暮らしまた2台目の掃除機として最適です。今回は、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。3月2日到着分で締切させて頂きます。なお、当選者の発表はなごみ庵の3月までお知らせ致します。

毎年この時期になると、防府天満宮の「牛替神事」に出たことを思い出します。40年以上前の出来事なのですが、雪が舞う中、天満宮の役員の方に叱られながら抽選をしたのを鮮明に覚えております。当時は、各小学校の代表児童（児童長）が1名ずつ選出されて参加していました。参加児童は、多分何も理解せずに出ていたと思うのですが、親にとってはある意味ステータスでもあったのでしょう。

最近では、児童長の制度も無くなり希望者がいれば各学校から複数名参加することも珍しくありません。

学級委員長の制度も無い学校が多く、理由として「リーダーを決めると差別につながる」「なれない子どもが傷つくから」だそうですね。考え方の古い私には、このような学校での教育の在り方は、少し理解し難い姿であり、やがて社会人として競争社会の中に身を投じる子どもたちにとって、本当に幸せで正しいものなのだろうかと考えてしまいます。何かおかしくないかと感じるのは私だけでしょうか（社長）



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