

「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

毎日、スッキリとした睡眠がほしいと思いませんか。

20歳以上の男女6457人を対象に行った、「睡眠」についてのアンケートがあります。まず、「睡眠」に不満はありますか?という質問から。「不満がある」が94.8%と圧倒的に多く、「ない」は5.2%とかなりの少数でした。では、「もっとも不満に感じること」は?と尋ねると、「一番多かったのが「寝ても疲れがとれない」で17.3%、続いて、「何度か目が覚める」13.9%、「トイレが近い」9.7%、「朝すっきりと起きられない」9.5%、「眠りが浅い」9.5%、「なかなか寝つけない」9.2%などと続きました。少数派としてはほか、「二度寝する」「歯ぎしりをする」「いびきをかく」などの意見も挙がっています。

次に、「原因は何だと思いますか?」という質問です。複数回答で一番多かったのが「ストレス」で54.7%、「加齢」37.2%、「手足の冷え」21.9%、「人間関係の疲れ」17.5%、「枕」16.3%という結果になっています。

「快眠を得るために工夫していること」は?という質問になるとどうでしょう。複数回答で、1位が「入浴」35.7%、「温かい飲み物を飲む」21.6%、「ストレッチ」20.5%、「マッサージ」17.2%などが上位でした。さて、質のよい睡眠のためにはいくつかポイントがあります。寝る3時間以上前に食事を済ませる、入浴は就寝の1～1時間半前にぬるめの湯に10分くらい浸かる、寝る30分～1時間前になったらスマートフォンやパソコンは見ない、部屋の照明を暗めの暖色系にするなど。

ほかに、目元を温めるのも効果的です。タオルを水で濡らして軽く絞り、電子レンジで20～30秒間加熱します。体温よりやや高いくらいで温めたら、目の上のにせて冷めるまでそのままにしておきましょう。スムーズに眠りにつける上、目の疲れがとれてリラックスできます。



算し足の暮らしの 粘膜の状態をよくする「粘活」

空気中や食べ物にはウイルスや細菌が含まれていて、体内に絶え間なく入ってきます。ただ、そこから風邪などを発症するかどうかは粘膜次第。鼻やのどの表面を覆っている粘膜には免疫機能がおり、入ってきた病原菌を退治してくれるのです。そのためにも粘膜を健康に保つことが大切で、それが「粘活」といわれます。

粘活のポイントは2つ。鼻やのどの粘膜をできるだけ清潔な状態に保つことと、適度に潤った状態を作ること。日常生活の中で行う具体的な方法を紹介しましょう。まず、入浴は38〜40℃の低めの湯に10分以上浸かること。体を温めることで粘膜が喜ぶ状態を作ることができます。次に、上質な睡眠をとること。湿度は

50〜60%が理想で、それ以下になるときは加湿器を使う、マスクをつけるなどで対処します。寝室を清潔に保つことも大切で、鼻やのどにほこりなどの異物が入るのを防げます。

一方、鼻を強くかんだり、鼻毛を抜いたりするのは厳禁です。粘膜が傷ついて炎症を起こすこともありま。柔らかめのティッシュペーパーでゆっくり片方ずつかむのがベター。同様に、粘膜を傷つける恐れがあるのが、ガラガラうがい。口に水を飲んでクチュクチュうがいをするのが正解です。なお、うがいは水で行うので十分です。

湿度は



「これかも」と思ったらつかむ、行動する

— 南杏子

南杏子さんは、医師と作家という二足のわらじをはく女性。小説『いのちの停車場』(幻冬舎)は映画化もされています。

南さんが医学に興味を持ったのは27歳のとき。出版社の育児雑誌担当になり、医師に取材をして記事

をまとめる仕事をすするうち、医学についてもっと学びたいと感じたことがきっかけでした。

育児休暇中に医学部の学士入学制度があることを知り、勉強をして医学部を受験。合格して、33歳で医学生となりました。自宅から大学までは往復4時間かかります。その時間を自習時間にあて、ひたすら勉強。覚えなくてはならないことが山ほどあったものの、「しつら

なごみひとさじ





人生を開く扉



苦手な食材を買ってみませんか
そして
工夫して料理してみましよう
もしかして今日から
食べられるように
なるかもしれませんよ
好物になることも
あるかもしれません

「と口にするでしよう。」
つまり、運のいい人の口べせをまねることで、自然と自分も前向きな考え方ができるようになり、運氣アップにつながるというわけです。逆に、いつも愚痴を言ったり、不運を嘆いていたりする人とつき合うと、運氣がダウンしてしまうので注意が必要です。
また、運のいい人は口べせだけでなく、自然と運のいい習慣を身につけているもの。いつも笑顔でいる、気持ちのいいあいさつをする、体をテキパキ動かすなど。そんな習慣も真似してみるのがおすすめです。

ほのぼの 開運術

<運のいい人とつき合う>

人は疲れたり、嫌なことがあったり、悲しかったりすると、マイナスの言葉を口にしがちです。一方、運のいい人はそんなときもポジティブな言葉に言い換え、気持ちを転換させているのです。たとえば、「私はダメだ」ではなく、「次はうまくいくは



★魚への難読漢字★

次の漢字は魚の名前です。何と読むかわかりますか？

- ① 鰈 ② 鱸 ③ 鱻 ④ 鮫
⑤ 鰺 ⑥ 鱒 ⑦ 鮪 ⑧ 鯨

【正解】①かれい ②すすき ③ふか ④わかさぎ ⑤ぶり ⑥さわら ⑦まぐろ ⑧にしん

【解説】①の鰈は「葉っぱのように平たい魚」

ということから漢字があてられました。カレイに似たヒラメは、「鰺」という漢字があてられています。③の鱻は中国料理で有名な「フカヒレ」のフカで、鮫の一種です。

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ〈ニラとモヤシの塩焼きそば〉

ニラの独特の香りは「アリシン」という成分によるもので、疲れをとって元気にしてくれる効果が期待できます。また、「モリブデン」という名前のミネラルが豊富なため、タンパク質や鉄を効率よく代謝します。ほかに、高血圧予防に欠かせないカリウム、腸活に有効な食物繊維のほか、目や皮膚の粘膜を健康に保つβカロテン、血管を丈夫にするビタミンE、骨活に効果的なビタミンKなどもたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

麺が少なめで野菜たっぷりの焼きそばなので、ご飯のおかずとしてもぴったりです。ニラもモヤシも炒めすぎないようにすると食感が残っておいしくなります。

材料（4人分）

豚ひき肉：200g
ニラ：1束
ニンニク：1/2かけ
モヤシ：1袋
蒸し麺：1袋
ごま油：大さじ1
赤唐辛子（輪切り）
：ひとつまみ
塩：少々
こしょう：少々
酒：大さじ1
オイスターソース
：大さじ1・1/2
しょうゆ：大さじ1

1 ニラは5cm幅に切り、
ニンニクはみじん切りにする。



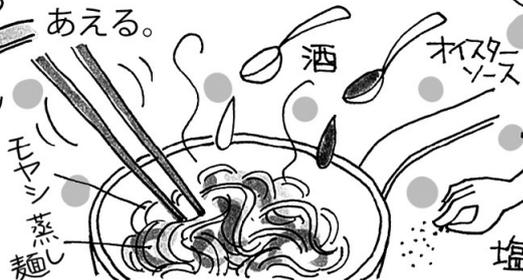
2 フライパンにごま油と
ニンニク、赤唐辛子を
入れて弱火にかける。



3 香りが立ったら豚ひき肉を
入れ、塩、こしょうを
振って中火で炒める。

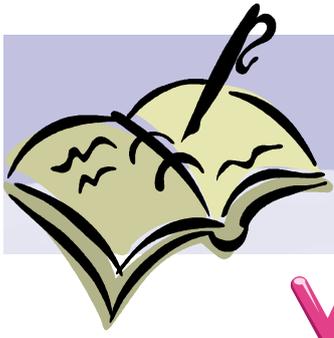


4 モヤシを加えて炒め、
蒸し麺を入れてその上に
酒をふりかける。麺を
ほぐしてオイスターソース、
塩ひとつまみを加えて
あえる。



5 ニラを加えてさっと炒め、
鍋肌からしょうゆを
入れてあえる。





今月の見直し <自分の気持ちを伝える>



しゃべりすぎない

自分の気持ちが相手になかなか伝わらないとき、心の中にはふたつの相反する感情が生まれているようです。ひとつは、「私は気持ちを伝えるのが苦手だから仕方ない」というあきらめの気持ち。もうひとつは、「この人はちっともわかってくれない」と相手に責める気持ち。どちらも一理あるようでいて、実は「なぜ伝わらないのか」といった本質の部分を理解しなければ、いつまでも自分の気持ちが伝わらないイライラから解放されません。

気持ちを伝えるのが苦手だと思っている人は、何とか伝えようとするあまりしゃべりすぎてしまうことはありませんか。残念ながらこれは逆効果です。言葉を重ねれば重ねるほど「私が、私が」となってしまうがちで、相手が聞く耳を持ってくれなくなります。また、人は無意識に「こう言ったらこんな言葉が返ってくる」と思い込んでいるところがあります。ですから、自分の思い通りの反応が返ってくれば「伝わっている」と安心しますが、期待外れの答えをされると「この人はわかってくれない」と相手に責めたくくなります。身勝手な反応ですが、実によくあることです。

そもそも、「気持ちは伝えるもの」と思い込んでいることが間違いのもともかもしれません。気持ちは「伝える」というより、「汲んで」もらったり「察して」もらったりする部分が大きいと思います。しかも言葉の捉え方は人それぞれ。言葉に頼って伝えようとする、す



「伝わらなくて当たり前」を前提に

れ違いが起こりやすく、気持ちを察してもらうどころか、ますます溝が深まってしまうこともあります。

不思議なもので、言葉につまって黙ってしまったときのほうが、相手は「この人は今、何を言おうとしたのかしら? どう思っているのかしら?」と気持ちを汲んでくれるものです。どんなタイミングで、どんな言い方をするかも大切ですが、伝えることに一生懸命になりすぎると、「気持ちを汲んであげよう」という相手のこころの余地を奪ってしまいます。

わかる人には黙っていてもわかってもらえるし、何をどうやってもピンと来ない人もいます。それが「人間」ではないかとも思います。わかってもらえなくて当たり前。そこからスタートしてみると、しゃべりすぎたり相手を責めたりする失敗が減って、相手から「気持ちを汲んであげよう」と思ってもらえやすくなるのかもしれない。



見直し塾 change myself, change my life.

ちょっと教えて! 家づくり



気持ちよく着工を迎えるために



待ちに待った着工を迎え、気持ちは高揚しますが、騒音やほこりなど近隣へは大変な迷惑をかけてしまいます。喜んでばかりもいられませんね。しばらく辛抱いただき、また工事も気持ち良く進めるために、きちんとおあいさつしておきまじょう。戸建の場合は「向こう三軒両隣」が目安になります。顔を合わせることが無い家と感じても、何事も初めが肝心。その後のトラブルを未然に防ぎやすくなりますので必ずおあいさつしておきまじょう。自治会など、その土地のコミュニティのことも事前に調べて挨拶しておくことさらに安心ですね。持参する品に関しては500、1000円程度のお菓子・タオル・洗剤などが無難でしょう。のし紙に「御挨拶」「粗品」と名前を記入します。なにより「これからよろしくお願ひします」の心を込めて訪ねることが大切です。

今月のごあいさつ



いつもお世話になっております。橋本3兄弟の末弟、橋本誠司です。1年ぶりの登場です。皆様いかがお過ごしでしょうか？

花粉症の皆様には(私も含め)つらい季節となりましたね。昨年のこのコラムにも書きましたが、30年前より重度の花粉症の私。治療の甲斐あって昨年は、薬もあまり飲むことなく症状も軽く済みました。治療継続中の今年もどうなることでしょうか？またご報告いたします。

さて先日、4年前に進学していた長男が住むアパートの引き払いに行ってきました。月日が流れるのは早いもので、ついこの前送り出したと感じていましたが、あつという間の4年間でした。

妻と2人で手伝いに行きましたが、まあ予想した通りの部屋の惨状で(息子には前もって片付けるように伝えていましたが、するわけもなく、期待もしていませんでした・・・)。

「どこから手を付けようか?」としばらく考え、作業に取り掛かりました。僅か4年間ですが、荷物の量も増え、荷造りも一苦労。片付けながら直ぐに手が止まる息子と妻。何かと懐かしんで荷物を眺める二人に、少し?イラつきながらも黙々と作業する私。拳句の果てには「さすが父さん!二人では絶対終わらんかったね!」という息子と妻(まあ、いつもの事なのですがね)。なんとか引越し業者さんが来るまでに無事荷造りできました。

次はお世話になった部屋へ、感謝の気持ちをこめての掃除です。不動産業者さんとの立ち合い検査までにある程度きれいになければとこれまた一苦労。男の一人暮らしの割には「マシかな?」と思いましたが、炊飯器の中からカチカチのこはん、冷庫からは「コレ何時の?」という品々、台所はじめ水回りにも手を焼きましたがなんとか終わり、立ち合い検査も特に指摘項目もなく「4年間とてもきれいにお使いですね。」とお褒めの言葉を頂きました。息子曰く「こまめに掃除していたから」と。ホンマか?。

自宅に持って帰る大量の荷物を車に積み込み、アパートに別れを告げ帰宅しました。息子は何か感慨深げにしておりました。

4月から社会人として東京で働く息子に「幸多からん事を」と願う父です。

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 <胃腸のトラブルによく効く>



キャラウェイは草丈30〜60cmのセリ科の植物。フェンネルやクミンなどと同様、ハーブの一種です。古代エジプトではパンを作るときに材料とされるほか、「浄化のハーブ」と言われ、ウェディングケーキにもたびたび使われたようです。ほかに、アールヴエーダでは、腸内の寄生虫駆除に使われています。香

「なごみのアロマライフ」

3月は「キャラウェイ」

りは苦みと甘み、スパイスの感じがミックスされています。

心への効能としては緊張をほぐし、精神的な疲れをとってくれます。心が落ち着かないときにもおすすめです。

体への効能としては、胃腸系によく効き、消化不良やゲップ、おなかが張るときに効果を発揮します。消化を助けて食欲をアップさせてくれるでしょう。体を温める作用もあるため、冷えが気になるときにもぴったり。頭をすっきりクリアしてくれる効果も期待できます。

いやなにおいを消す働きもあり、キャラウェイのお茶でうがいをすれば、口臭を防げます。肌にもおすすめです。ニキビ肌を改善してくれます。

編集 後記

ちよつと得するプレゼントコーナーです。先月のアクアスティッククリナーは、山口市秋穂のM中様が当選されました。今月は新生活応援企画その2と致しまして「タイ

ガー電気ケトル」をプレゼント致します。140ccのお湯が約45秒で沸く優れものです。今回は、グレー、レッド各1台ずつ計2台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。4月2日到着分まで締切させて頂きます。なお、当選者の発表はなごみ庵の4月号でお知らせ致します。

さてこの春のご進学・就職される皆様がたには本当におめでとうございます。益々の活躍を祈念申し上げます。我が家も次男が大学4年、末っ子の娘が高2になります。月日の経つのは早いもので、自分が歳を取るのも頷けます。

先日、防府市の来年度の予算案が発表され、リフォーム助成金の予算が計上してありました。名前が少し変わっておりますが、市議会で承認が下れば、来年度もこの制度が利用できるようになります。例年通りでいへど4月の中旬以降から受け付け開始になると思われれます。リフォームを検討中の方は、少しお待ちいただければこの制度をご活用いただけます。

ただし、内容が若干変わっている可能性がありますので、4月1日付けの市広報でご確認いただければと存じます。詳しくは弊社までお問い合わせください。暖かい日が続きますが、もう少し寒暖の差がある日が続きそうです。体調管理にはくれぐれもご注意ください。(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