

「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

美容院にはどのくらいの頻度で行っていますか？

20代以上の男女750人を対象に行った「美容院」についてのアンケートがあります。まず、女性500人に対して、「美容院に行く頻度を教えてください」と尋ねてみると？

「2カ月に1回程度」が33・1%で一番多く、「3カ月に1回程度」27・0%、「1カ月に1回以上」17・1%、「半年に1回程度」10・7%、「4カ月に1回程度」7・6%、「5カ月に1回程度」2・8%と続きました。年代別に見てみると、20代以下は1カ月に1回が11・5%と約1割であるのに対し、50代では15・2%、60代では32%と、年代が上がることに通う頻度が増える傾向にあることがわかりました。

次に、「美容院で1回にかかる平均金額は？」という質問です。一番多かったのが2千～5千円で29・9%、1万～1万5千円21・7%、7千～1万円18・7%、5千～7千円15・6%と続きました。年代別に見ると、20～40代では1万円以上と答えた人が3割を超え、逆

に、50代以上は5千円未満と答えた人が4割以上いて、年代が下がるほど1回に使う金額が高くなることわかりました。

では、男性を見てみましょう。20代以上の男性250人に、美容院に行く頻度を尋ねた結果です。多い順に、「2カ月に1回程度」40・5%、「1カ月に1回以上」31・9%、「3カ月に1回程度」27・6%。男性のほうが女性よりも頻度が高いことがわかります。1回に使う金額としては5千円未満が全体の7割近くになり、女性よりも金額が低くなっています。女性の場合には半数以上がカットのほかにカラーも行うのにくらべ、男性でカラーをしている人は全体の2割くらいと少ないことが理由のひとつです。

美容院で髪を切ったり、カラーをしたりすると気持ちのリフレッシュできます。おしゃれすることが楽しくなり、前向きな気持ちになりますよ。



# 「ホールフード」

## 算し足

### 暮らしの

「ホールフード」は言葉のとおり、「丸ごと食べる」という意味。野菜や果物なら、皮をむいたり根をカットしたりしないで、残さず食べようというものです。

たとえば、キャベツの芯は捨てずに利用していますか？

芯には食物繊維がたっぷり含まれ、ビタミンCも豊富。かたさが気になるなら細かく刻んだり、せん切りにしたりするといいでしょう。また、一番外側の緑の色が濃い葉は捨てるのが習慣になっていませんか？

せん切りキャベツなど、生で食べるにはかたすぎますが、炒めものならOK。βカロテンが豊富に含まれているので、捨てるに食べるたいものです。

ほかにも、大根の皮には美肌や免疫力アップに効果的なビタミンCの



キャベツの外側の葉も...



ほか、毛細血管を強くするビタミンPが含まれています。厚めに皮をむいてキンピラや漬物などにするのがおすすめです。また、大根の葉にはビタミンAやC、Eがたっぷり。汁もの具やあえもの、料理のトッピングなどにして食べましょう。

ピーマンもまるごと食べられます！種やわたに含まれる栄養素は皮の約10倍。ピーマンの肉詰めなどにすれば食べやすいでしょう。

さて、野菜や果物の皮を食べることで残留農薬を気にする人がいるかもしれませんが。国で決められた厳しい農薬の基準値をクリアできているので、基本的には問題ありません。

## 年齢を意識したことはない

流れる川のように生きる

— 谷川俊太郎

詩人の谷川俊太郎さんは1931年生まれの91歳。90代になった今も毎日パソコンに向かい、精力的に仕事を続けています。

谷川さんが大切にしているのは

日々の暮らし。詩人ではありませんが、詩だけでは生活が成り立ちません。妻子を養い、生活していくため、

## じ

散文、絵本、童話、翻訳、

脚本、作詞とさまざまな

ことをしてきたと言いま

す。60歳のときに年齢を

意識したものの、その後

はまったく年齢について

考えないと話します。川

の流れと同じように生き

る、そして、書く。年を重

ねて、自分が自然そのも

のだと感じるようになって

たそうです。

谷川さんの健康法は、昔習った呼吸法と自転車



こぎ。器械を使い、家の中で自転車こぎの運動を日課にしています。運動すると、体が気持ちいいと感じます。体が気持ちいいから健康につながるのです。

さて、「コロナ禍で人と会う時間が少なくなった」と言う谷川さん。だからこそ、たまに人に会うのがとても楽しいのだそうです。「人はひとりで生まれてひとりで死ぬのだけれど、他人も必要。だから、人に会えないのは寂しいし、人に会って元気をもらう」と、谷川さん。人に会うことも谷川さんにとっての健康法のひとつです。

# 人生を開く扉



元気がないときや病気のとき  
 家族や友人、親しい人と  
 抱き合いましょ  
 抱き合って、目をつむって  
 ゆっくり息をしましょ  
 すると、だんだん  
 元気が出てきたり  
 落ち着いてきたりしますよ

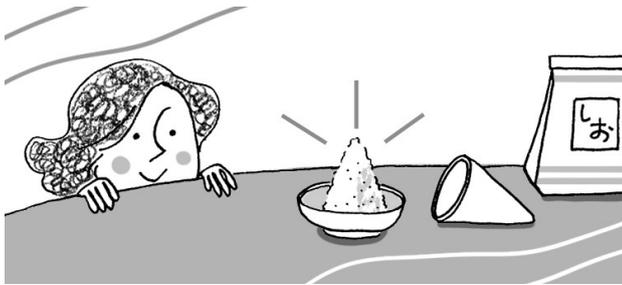
洗面所は悪い気がたまりやすいので、盛り塩を置くのがおすすめです。開運に導いてくれるでしょう。

作り方を紹介しましょう。盛り塩の形は円錐形か八角錐形が基本で、形を作るための「固め器」を使うと簡単です。塩は粗塩など天然の塩がベストですが、家にある塩でOK。まず、塩を固め器の3分の1入れて、指で軽く押さえます。ぎりぎりまで塩を足し、へらなどで押さえます。皿を固め器にのせてひっくり返し、皿に塩を移します。盛り塩はきれいに掃除をしたあとに置くのが効果的で、1カ月に2〜3回を目安に交換するのがベター。なお、使った塩は調理には使えません。

## ほのぼの 開運術

### <盛り塩で悪い気を払う>

日本で古くから行われている「盛り塩」。小皿に塩を盛り、家の中に置くことで、悪い気を除くという方法です。置く場所によって効果が異なり、玄関は悪い運気が家の中に入ってくるのを防ぎ、キッチンは家の中によい運気を漂わせます。ほかに、バスルームやトイレ、



### ★「禍」を正しく読む★

「コロナ禍」という言葉がよく聞かれるようになりました。「禍」が含まれた以下の言葉は何と読むかわかりますか？

- ① コロナ禍      ② 禍々しい      ③ 禍事      ④ 禍

【正解】① ころなか    ② まがまがしい  
 ③ まがごと    ④ わざわい

【解説】②は「不吉である」「いまいまい」といった意味、③は「不吉なことがら」「災難」

などの意味です。④の禍はおもに人為的なミスなどによって発生した凶事で、防ぎようのない元凶によってもたらされた「災(わざわい)」と区別します。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 4月の元気レシピ<グリーンピースとベーコンの炒めもの>

グリーンピースはβカロテンが多く含まれることで知られ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防してくれます。また、食物繊維がたっぷり含まれているのも魅力で、グリーンピースひとつかみで、器に大盛りにした生野菜と同じだけ摂取できるほど。食物繊維は腸の働きを促して便秘を解消し、ダイエットにも効果があります。疲労回復に欠かせないビタミンB1が豊富な点も見逃せません。ほかに、むくみを改善するカリウム、体を作るのに必須のタンパク質も豊富です。

### ★レシピのポイント

グリーンピースはさやからむくと乾燥して風味が落ちるので、直前にさやから出します。

### 材料（4人分）

グリーンピース：200g  
ベーコン：80g  
玉ネギ：1/2個  
オリーブ油：大さじ1  
白ワイン：大さじ2  
無塩バター：大さじ2  
レモン汁：小さじ2  
塩：小さじ1/3  
こしょう：少々

**1** グリーンピースは塩（分量外）を加えた熱湯でゆで、水に浸す。



**2** ベーコンは細切り、玉ネギは薄切りにする。



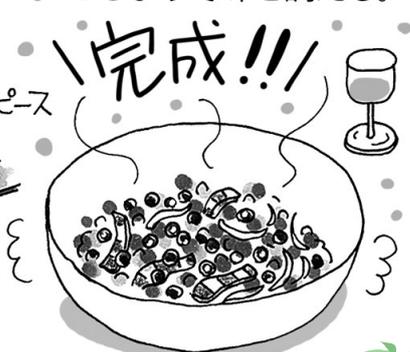
**3** フライパンにオリーブ油を入れて温め、ベーコンと玉ネギを炒める。



**4** 白ワインを加えてアルコールを飛ばし、水気を切ったグリーンピースを加えて炒める。



**5** バターとレモン汁を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。



# 第14回 (有) はしもと恒例の花の苗プレゼント

今年も好評で恒例の花の苗をプレゼントを行います。  
お友達連れでもOKです。ご遠慮なくお越し下さい。

日時:

**令和4年 5月19(木)・20(金)・21(土)**

**の3日間 9:00より~17:00まで**

**(ご自宅のカレンダーに○印をしておいてください)**

場所: **有限会社 はしもとにて**

内容: **花の苗(ポット苗) お一人様 5個まで**

とさせていただきます

ご家族3名でお越しの場合は、5個×3名=15個になります

(花の種類は10種類・2,000個用意する予定です)

**下の「引換券」をお持ち下さい。**

**問合せ先 0835-23-1401まで**



2年間中止していた花の苗プレゼントです。花の苗の種類が一番多いこの時期に企画させていただきました。普段ご愛顧いただいておりますお客様に感謝の気持ちを含めてお届けできればと思っております。感染対策をした上での開催とさせていただきます。お友達、家族連れでお越しください。なお、感染拡大の状況により、止むを得ず中止させて頂く場合がございます。ご了承ください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

..... 切り取り線 .....

## 花の苗 引換券

**お名前** \_\_\_\_\_ .

**住所** \_\_\_\_\_ .

**電話番号** \_\_\_\_\_ .

# お客様へ感謝のお知らせ

昭和47年4月1日、創業者橋本美登が「橋本プロパンガス商会」を設立以来、本年4月をもちまして創業50年を迎える事が出来ました。

これもひとえにご愛顧頂いておりますお客様のお蔭だと感謝申し上げます。

今後も、「お客様のお困りごとを解決する総合エネルギー会社」として努力して参ります。今まで以上に、倍旧のご愛顧、またご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

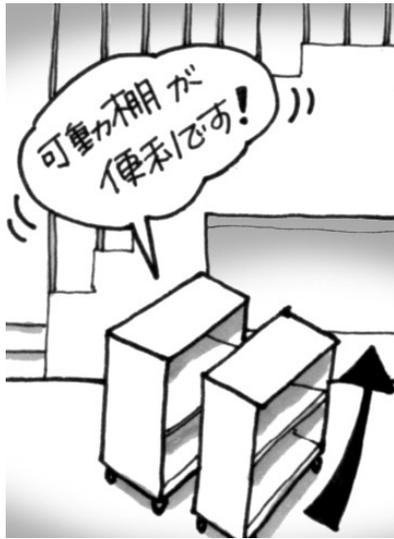
令和 4年 4月 4日  
有限会社 はしもと

代表取締役 橋本康弘  
従業員 一同

# ちょっと教えて! 家づくり



階段下収納を設置しようか考えているのですが...



階段下の空間を日用品などの収納場所として考える人は多くいます。しかし、変形しているため、綺麗に片付かなかつたり、暗くて見えにくかったりと、いろいろなデメリットも上げられます。

階段下収納を使いやすくするためには、全部でなく有効な部分だけを使用すること、空間を上手に仕切ることが大切です。例えば、出し入れできる可動棚を造ってもらったり、スチールラックを置くなど。棚が作れない形、広さの時は大きな物は収納できなくても、高さを利用して掃除機やモップなどの長物を収納するのに適している場合があります。その場合は、開口部分は広く取ることをお勧めします。

それぞれに適した収納計画を立てるとよいでしょう。

## 今月の「あいさつ」



いつもお世話になります。橋本三兄弟真ん中の英二です。一年振りの登壇になります。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

相変わらず世の中では、コロナウィルスの蔓延が収まらず、BA2といつ変異株も現れ、第7波の感染拡大も危惧されています。

また、ウクライナとロシアの紛争では痛ましいほどの惨劇が繰り返し続いています。国や家族を失い、愛する故郷が廃墟と化し、不安と恐怖に怯えながら命懸けで知らない国へ逃げなければならぬ...

ニュースの報道だけでは推し量れないウクライナの人々の苦悩と絶望感を感じざるを得ません。

ロシアへの経済制裁の影響で、物価の上昇や輸入品不足など我々の日常生活にも大きな影響が出ています。

一人の独裁者による世界中を巻き込んだこの戦争、只々早い終息を願うばかりです。

さてこの文章を書いているのがちよつと桜が満開の時期、先日所用で鹿野方面に行ったので鹿野天神山公園と龍雲禅寺の弾正糸桜と大道理の芝桜を見てきました。

4月上旬でも鹿野地区はまだ寒いのか桜は五分咲き、芝桜に至っては三分咲きでした。

せつかく来たのに残念な気持ちになりましたが、それでもめめめんとした時間を過ごすことが出来たのでとても満足しました。

日々の多忙さを言い訳に忘れかけていた心の中のゆとりと余裕を少し取り戻せた気がします。自然の恩恵に感謝感謝です。

私はいつもみなさまからのあたたかい気持ちを頂き、感謝しています。

反省感謝報恩』を自分の信条としています。

間違いや失敗の日々顧みて反省し、当たり前なんてなすすべのものから分けて頂く愛情に感謝し、そしていつか受けた恩に報いることが出来るようにこれからも努力します。

みなさんのお役に立ち、たくさんの徳を積んで、幸せのお裾分けができるように日々精進してまいりますので、どうぞこれからも宜しくお願い致します。

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 <心をリラックスさせ、安定させる>



Salvia sclarea

クラリセージは南ヨーロッパ原産のシソ科の植物で、ハーブの一種。白やピンク、紫色の花を咲かせます。古くから薬草として用いられ、さまざまに病気に効くとされてきました。ワインの風味づけ、香水の原料としても知られています。温かみのある香りで、ハーブ系の爽やかさとナッツのよくなほんのりした甘さを

クラリセージは南ヨーロッパ原産のシソ科の植物で、ハーブの一種。白や

## 「なごみのアロマライフ」

### 4月は「クラリセージ」

含みます。香りが強いのが特徴です。

クラリセージの心への効能としては、緊張をほぐし、リラックスさせる効果が期待できます。不安や混乱をとり除き、心を安定に導いてくれるでしょう。明るく元気にしてくれる働きもあります。

体への効能としては、月経不順や月経前症候群、更年期障害など、婦人系のトラブルによく効きます。鎮静作用もあり、筋肉痛や頭痛、歯痛などに効果的。呼吸器系にもよく、のどの痛みをやわらげ、咳を抑えてくれます。

肌にもおすすめで、余分な皮脂が発生するのを抑え、肌を引き締める効果も。美肌作りにぴったりです。

## 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 電気ケトルは、防府市高井のM澤様、田島のU森様が当選されました。今月は新生活応援企画その3と致しましてパナソニック衣類スチーマーをプレゼント致します。ハンガーに掛けたままでしわを伸ばす事が出来、消臭脱臭も出来る優れたものです。今回は、グリー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。5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5月号でお知らせ致します。

いよいよ5月9日から、防府市のリフォーム助成金の受け付けが開始されます。例年より内容が若干変わっております。環境に配慮したリフォームは10%、その他は5%の商品券での還元となっております。詳しくは、弊社までお問い合わせください。リフォームを検討中の方は、是非ともこの制度をご利用するべきだと思います。手続きはすべて弊社で行います。

また、来月は防府市長選挙も行われます。既に現職が立候補されており、準備をされているようです。対抗馬の噂は聞いておりませんが、次の4年の市政を託す重要な選挙だと思えます。しっかりと候補者の声を聴き、投票したいものです。

まだまだ「コロナウイルス」の感染拡大が収まりませんが、いつかはきつと収まると願っています。感染対策は万全の上で日々の生活を過ごしていこうではありませんか(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](mailto: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!

