いやしのひととき

2022年5月号
Vol 177

「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～

主婦のナイショ話

定期的にスポーツをしていますか？

18～79歳の男女約2万人を対象に行った「スポーツ」についてのアンケートがあります。まず、「週に1日以上スポーツをしている」と答えた人は全体で59・9％で、男女別だと、男性が61・8％、女性が58・3％でした。年代別で一番多かったのがなんと70代で74・8％、60代65・1％、10代64・1％と続きました。低い順だと最下位が40代で52・8％、その上に50代54・2％となっています。60代や70代になると自由な時間が増えるし、健康に気使うようになるということでしょう。

「週に3日以上」という条件にするとどうでしょう？　全体だと30・9％で、やはり70代は多く、48・5％と半数近くの人が週に3日以上スポーツをしているという結果になりました。

次に、「運動不足を感じますか？」という質問です。一番多かったのが、「ある程度感じる」で42・9％、続いて、「大いに感じる」36・7％、「あまり感じない」14・4％、「ほとんど感じない」4・5％という結果に。「大いに感じる」と「ある程度感じる」を足すと、8割近くの人が運動不足だと感じているようです。

では、具体的な種目を見てみましょう。「この1年間に実施した種目は？」という質問です。複数回答で一番多かったのが、ウォーキングで65・4％、そのあと、トレーニング16・9％、体操16・9％、階段昇降16・3％、ランニング12・5％、自転車12・5％と続きました。メジャーな種目を見ると、ヨガ（ピラティスやエアロビクスを含む）7・5％、ゴルフ6・6％、登山4・1％、水泳4・0％、テニス3・3％などとなっています。

ウォーキングは道具が不要で、気軽にできるスポーツ。しかも、各人の体力に合わせて調整できる点もメリットです。体力作りに役立つほか、ダイエット効果やストレスを解消する効果も期待できます。

暮らしの足し算

「目の疲れをとるツボ」

最近、目の疲れを訴える人が多くなっています。目が疲れると首や肩、背中が痛くなったり、頭痛が起こったりと、凝りや痛みが発生します。体だけでなく心にも影響し、不眠やイライラなどの不調を招くことも。さらに、目もとにしわが増えたり、顔色が悪くなったりなど、見た目も老けてしまうのです。そこで、目の疲れをとるツボ押しをしてみませんか。目もとの血流をよくし、目の疲れをすっきり解消します。

まず、耳のまわりのツボから。目の疲れに効くほか、めまいや耳鳴り、首や肩の凝りを改善します。

＊太陽（たいよう） 目尻とまゆ尻の真ん中からやや外側にあるくぼみ。

＊角孫（かくそん） 耳の頂点があたる、髪の生えぎわ。

＊翳明（えいめい） 耳たぶの後ろの下のほう、耳のつけ根にあるくぼみ。

＊風池（ふうち） 首のうしろの髪の生えぎわにある、左右外側のくぼみ。

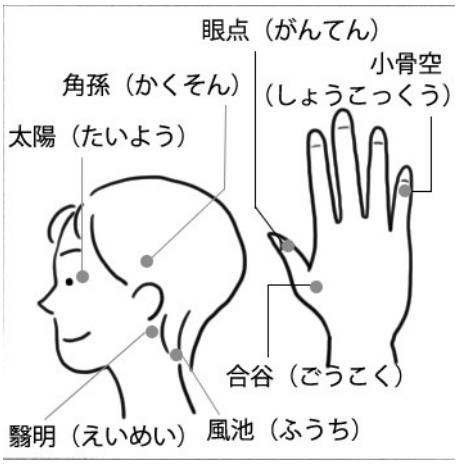
次は、手にあるツボです。反対の手の親指と人さし指で挟むようにツボを押すのがポイントです。

＊眼点（がんてん） 親指の第一関節の内側の関節部分。

＊小骨空（しょうこっくう） 小指の第一関節の中央。

＊合谷（ごうこく） 親指と人さし指の骨が合わせる、つけ根あたり。

仕事の合間やテレビを見ながらなど、気がついたときに押しましょう。



なごみひとさじ

メリハリのある毎日を送る

―中村メイコ

中村メイコさんは1934年生まれの女優。80代後半になった今も若々しく、日々を楽しく過ごしています。中村さんが意識しているのが、メリハリのある日々を送ること。とくに着るものには気を配っているそうです。そもそも、年齢を重ねると無精になりがちで、着るものに関心がなくなってくる人が多いもの。それが一番よくないと中村さんは言います。中村さんは仕事など外出する予定のない日でも、3回くらい着替えることもあるとか。それくらい、おしゃれを楽しんでいます。

たとえば、朝の天気を見て「曇っているから、明るめの色の服を着よう」、買い物に行くときは少しおしゃれな洋服に着替え、帰宅したら、そのあとの予定に合わせて着替える。着るもので気分が変わり、メリハリがつきます。服は高くなくてもよく、1枚500円のTシャツでも自分が気に入っているものなら、気分がいいもの。

今は夫の神津善行さんと2人暮らしの中村さん。長年連れ添った夫婦でも、だらしのない格好を見せるのはNGです。それはおたがいに意識していることだとか。「相手の前で着替えることはしないし、メイクをする姿も見せない」と、中村さん。そんな緊張感がまた、暮らしにメリハリを添えてくれます。

人生を開く扉

疲れたときは寄り道して
カフェにでも行ってから
帰りましょう
温かいお茶を一杯飲むと
ふうっと肩の力が
抜けてきます
小さな幸せを
感じるものですよ

ほのぼの開運術

<財運をアップする庭やベランダ>

庭やベランダをうるおいのある空間にすることで、財運を呼び込めます。大邸宅には庭にプールや池がありがちですが、実は風水的に理にかなっているというわけです。ただし、一般的には庭にプールや池を作るのは無理があるので、ビオトープがおすすめです。ビオトープは鉢やかめに水を入れ、水草や金魚、メダカなどを育てるというもの。庭やベランダに置けば、水辺の演出ができ、気持ちをリラックスさせる効果も期待できます。注意点としては水が汚れないよう、定期的に水替えを行うこと。エアーポンプなどを使うのもいいでしょう。

集合住宅などでは水漏れの心配もあり、ビオトープを置けないこともあります。そんなときは、「金」の性質を持つものを置きましょう。金属のテーブルセットやベンチ、置物などでもOK。置物なら、鶏や桃をかたどったものがベストです。ただし、いずれの場合も、さびにくいものを選ぶのがポイントです。

学び直しの日本語クイズ

★「のぼる」と「おりる」★

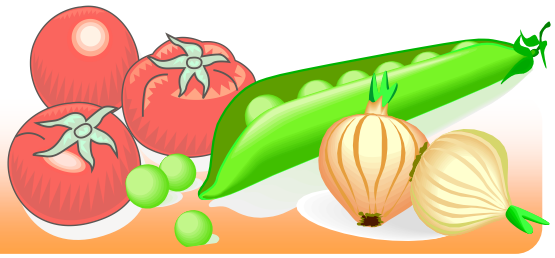
「のぼる」は「上る」「登る」「昇る」が、「おりる」は「下りる」「降りる」があります。次の場合はどの漢字をあてるのが正しいでしょう？

①階段をのぼる　②日がのぼる　③坂をのぼる　④ロープをのぼる
⑤１階におりる　⑥エレベーターでおりる　⑦車をおりる　⑧仕事をおりる

【正解】①上る　②昇る　③上る　④登る　⑤下りる　⑥降りる　⑦降りる　⑧降りる

【解説】①の階段や③の坂など、上がっていくところをのぼる場合は「上る」で、山のように高いところをのぼるときは「登る」。⑥や⑦など、乗るものからおりるときは「降りる」を使うと覚えておきましょう。ほかに、「勝負をおりる」のときも「降りる」です。

元気もりもり 健康レシピ



5月の元気レシピ＜アスパラの豆乳グラタン＞

くせがなく、さまざまなメニューに活躍するアスパラガス。栄養的にとくに注目したいのが、アミノ酸の「アスパラギン酸」で、市販の栄養剤の成分としても利用されるほど。エネルギー代謝に欠かせない物質です。また、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防するβカロテン、疲労回復にぴったりのビタミンB群、アンチエイジングに効果的なビタミンEなども豊富です。食物繊維がたっぷり含まれている点も魅力で、腸の働きをスムーズにしてくれるでしょう。ほかに、抗酸化作用で知られるルチンも含んでいます。

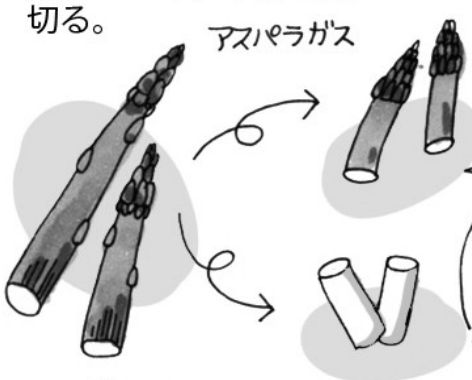
★レシピのポイント

アスパラガスはゆでずに加えることで、ポリポリとした食感を残せます。

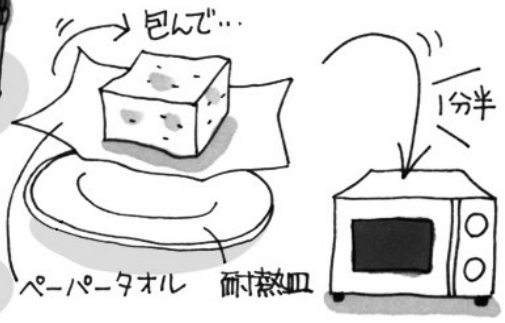
材料（4人分）

アスパラガス :12 本
木綿豆腐 :2/3 丁
豆乳 :1/2 カップ
マヨネーズ : 大さじ 1
みそ : 小さじ 2
溶けるチーズ :40g
粉チーズ : 大さじ 1

1 アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、下半分の皮をむいて、半分の長さに切る。

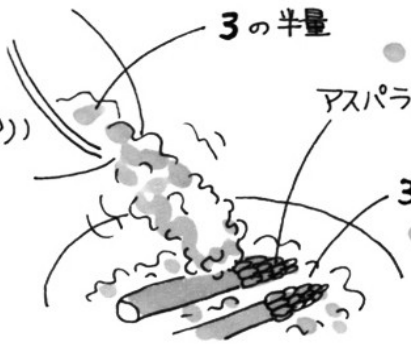


2 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで1分半加熱して水切りする。



3 ボウルに豆腐を入れて泡立て器でなめらかにし、豆乳、マヨネーズ、みそを加えて混ぜ合わせる。

4 耐熱皿に**3**の半量を入れてアスパラガスを並べ、残りの**3**をかける。



5 溶けるチーズ、粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

アサヒビール ズバうま！おつまみレシピ https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe/

一日一禅　癒やしの禅語

水をふみ石をきらうことなかれ（みずをふみいしをきらうことなかれ）

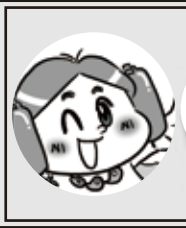
道元禅師という禅僧が、次のような禅語を残しています。「この身心をもって発心すべし、水をふみ石をきらうことなかれ」
訳すと、「この生身の体で自然を感じ取り、自然に沿った生き方をしなさい。水を踏む感触を気持ち悪いと感じたり、石の上を裸足で歩くことを嫌がったりしているようでは、自然を感じ取ることなど到底できない」といった意味になります。

真実を知るには、自分で実際に体験するしかないのかもしれません。体験が真実を知る近道と言い換えることもできます。この言葉の「自然を感じなさい」とは、「自然に実際に触れなさい」ということになるでしょう。そういう意味で、この言葉は「冷暖自知」という禅語によく似ています。「冷暖自知」は、世に知られている禅語のなかでも有名な言葉の１つで、「自分自身で体験することの重要性」を説いたものです。「人から聞いただけの借り物の知識でなく、自分自身の体験を何よりも大切にするように。それが本物の知識なのだ」ということを伝えています。

「水をふみ石をきらうことなかれ」･･･この禅語は、あらゆる人に向けられて発せられた言葉ではありますが、とりわけ、子どもを持つ親御さんたちに知っていただきたいと思われます。

子どもが裸足になって遊ぶことや、水で遊ぶことを嫌がる親御さんは少なくないでしょう。親は子どもを守るのが仕事です。だからと言って、初めから止めてしまうのは、貴重な経験の場を取り上げているという考え方もできるのです。子どもを観察し、何が大丈夫で何が危ないのかを判断するために親は子どもの傍にいるもので、子どもを守ることと、何も経験をさせないことはイコールではありません。子どもは柔軟で、何でも吸収していきます。体験は、子どもにとって一番の成長の糧となるものなのです。

もちろん、大人も同様です。「体験することで真実を知ることができる」という考え方を取り入れ、様々な場面で前向きに活用したいものです。



意外な活用法！

ヘアスプレーのおもしろ裏ワザ

ヘアスプレー

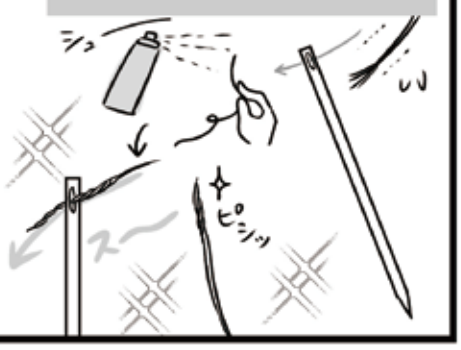
髪のスタイリング以外で暮らしのお役立ちになること、知ってましたか？

靴が脱げやすいのを防ぐ

靴のサイズが微妙に合わない…少し大きくてパカパカしてしまう、そんな時はヘアスプレー！靴のかかと部分に吹きかけると粘着力が働き、ズレを防ぐことができます。ストッキングなど滑りやすいものを履いている時におすすめです。

針の穴に糸を通しやすくする

糸の先端がほつれたりすると、針の穴に通しづらい…スレダー（糸通し）がない場合は一苦労。そんな時もヘアスプレー！糸の先端にシューッと吹きかけてねじるだけで固まるので、針の穴に簡単に通すことができます。

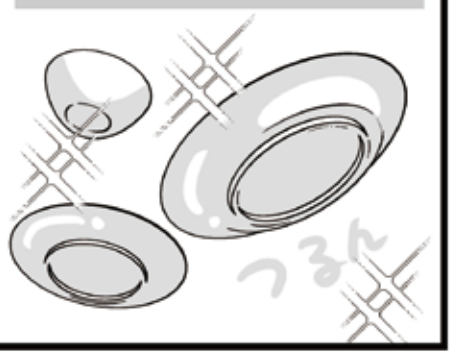


マニキュアを早く乾かす

乾くまで中々時間のかかるマニキュア。ヨレてしまったり指紋が付いたりを防ぐために、マニキュアを塗ったあと1分程度自然乾燥させ、20cm程の距離から爪に向かってヘアスプレーを吹きかけてみてください。その後、水で洗い流せば早く固まるという不思議な裏ワザ！

食器のシールをきれいに剥がす

新しい食器を買うと付いているシール。無理やり剥がすと残ってしまい、イライラ…そんな時はシールを剥がす前にヘアスプレーを染み込む程度吹きかけて、数分間放置してみてください。あとは、ペリペリと剥がせば跡残りナシできれいに剥がせます。



眉毛を整える

ヘアスプレーは髪の毛だけでなく眉毛をセットする際にも重宝します。直接眉毛に吹きかけるのではなく、眉専用のブラシやいらなくなった歯ブラシにヘアスプレーを吹きかけて、眉を梳かすだけで簡単にセットできちゃいます。

“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

換気システムの設置は必須です。

以前、揮発性有機化合物が主な原因とされるシックハウス症候群が社会的な問題になりました。こうした被害を防ぐため、平成１４年に建築基準法が改正され、住宅では、家全体を２４時間換気できる設備（機械による常時・全般換気設備）の設置が義務づけられました。最も簡単な方法は、家の何か所かに外気を採り入れるための換気口を設け、洗面所やトイレなどの換気扇を、家全体を常時換気する換気扇として利用する方法です。給気口からその換気扇までの空気の流れを考えて換気計画を立てましょう。家の中をまんべんなく空気が流れるように、給気口と換気扇の距離を離して設置します。予算にゆとりがあるようなら、２４時間換気・空調装置がおすすめ。これは常時換気機能に加え、家中の温度や湿度をコントロールしてくれるシステムです。

空気の流れを考えて
換気計画を立てましょう。

今月のごあいさつ

いつもお世話になっております。約１年ぶりの登場となります。田村です。

去年この原稿を書いている時期は、コロナワクチン1回目接種が始まり世の中ワクチン不足で大変でしたが、時がたつのは早いもので、私も今年の3月に無事3回目の接種を終えました。1回目、2回目と大した副反応もなかったので油断しておりましたら、その日の夜中から悪寒、40℃近い発熱、倦怠感、頭痛と、副反応のモデルになれるくらいの反応に苦しみまくりました（汗）

たまたま土日休み前の金曜日に打って、なんとか熱が下がったのが月曜日の明け方でした。

休み全部潰れました。コロナさん、ええ加減にして下さい。

また、コロナの影響で海外の工場が操業停止、半導体不足とも重なりガス給湯器、コンロ、エコキュート、温水便座等々、全国的に商品不足に見舞われ、お客様には大変ご迷惑をおかけしております。申し訳ございません。

2月末にはロシアによるウクライナ侵攻が始まり小麦や原油の価格が跳ね上がり、世界各国で身近なモノの価格にも大きく影響を及ぼしています。ニュースでは凄惨な現場が映され胸が締め付けられる思いです。悪い話ばかりで憂鬱になりますが、皆さんはどのようにストレス発散されていますか？

特に趣味という趣味がない私ですが、先日2年数か月ぶりにゴルフコンペに呼んでいただいたので、下手なのに大嫌いな練習を少ししかせずに行ってまいりました。

他社の方と色々お話したり、4月中頃なのに汗だくになって芝生の上を走り回ったりと、久々にいい運動になりました。当然の事ながらスコアはボロボロでしたが、気持ちと天気は最高でした！

今後も、この状況が劇的に改善されることはないと思いますが、早く戦争が終結する事を祈りながらＷＩＴＨコロナで頑張っていきましょう！

この夏も、お家時間が長くなると思います。快適なお家時間を過ごすために、エアコン取付、取替えをご検討の方は商品不足も考えられますので早めのご連絡お待ちしております。

これからも安心してガス・家電をご使用して頂けるよう努力してまいりますので今後とも宜しくお願い致します。

ガス料金改定のお知らせ

6月～8月まで

現在の料金の
m^3当たり
＋54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

【なごみのアロマライフ】

5月は「フェンネル」

今月のアロマポイント〈〈よくよと考えすぎる人にぴったり〉

フェンネルはセリ科の多年草で、かわいらしい黄色の小花を咲かせるのが特徴。日本では「茴香（ういきょう）」と呼ばれています。香りはほんのりした甘さを含むスパイス系です。

心への効能としては、ストレスや緊張、不安、イライラ、怒りなどをとり除き、気持ちを安定させる働きがあります。くよくよと考えすぎてしまう人にぴったりでしょう。自信を与え、自分を表現する手助けをする効果も期待できます。

体への効能としては、おもに消化器系に働き、吐き気や腸内ガス、便秘、下痢などのトラブルに効果的です。乗り物酔いや妊娠中のつわりにも効果を発揮してくれるでしょう。女性ホルモンのような働きをすることでも知られ、月経不順や月経前症候群、更年期障害などにも効きます。

皮膚にも効き、むくみを抑えたり、皮膚をきれいにしたり丈夫にしたりする働きがあります。しわやたるみを予防して、肌を若返らせてくれる魅力的な精油です。

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**パナソニック衣類スチーマー**は、防府市千日のM原様が当選されました。今月のちょっと得するプレゼントはお休みさせて頂きます。

誌面の中でも掲載いたしましたが、来月より3か月間ガス代を値上げさせて頂きくこととなりました。３ヶ月ごとにガス価格の見直しをしておりますが、原油価格が大きく値上げとなりまた、大幅な円安が進みガス料金も連動しての値上げとなります。お客様にはご負担をかけますが、御理解のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。次回の価格改定９月予定です。

５月９日から、防府市のリフォーム助成金の受け付けがスタート致しました。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、今月は防府市長選挙も行われます。立候補者が2名出馬されるようで、一騎打ちの模様を見せております。次の4年の市政を託す重要な選挙だと思います。しっかりと候補者の声を聴き、投票したいものです。

今年の夏も、猛暑が予想されております。コロナウイルスの感染拡大の影響で、エアコンの台数が例年と比べ少し少ないそうです。エアコンをお買い替えのお客様は、早目のご予約をお勧めいたします。（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