

「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。

Vol 179



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

スイーツは好きですか？ 食べる頻度で食べますか？

10175人を対象に行った、「スイーツ」についてのアンケートがあります。まず、「スイーツは好きですか？」という質問から。「好き」が一番多く63・4%で、「どちらかと言えば好き」24・6%、「どちらとも言えない」8・8%、「どちらかと言えば嫌い」1・9%、「嫌い」1・3%となりました。「好き」と「どちらかと言えば好き」を足すと88%になり、スイーツ好きの多さがよくわかります。

次に、「好きなスイーツは？」という質問です。複数回答で一番多かったのがショートケーキで66・4%、シュー菓子63・4%、チーズケーキ63・1%、アイス類63・0%、チョコレート61・4%などが上位でした。和菓子はその次で60%と健闘しています。

では、「スイーツを食べる頻度は？」という質問になると？ 週に2〜3回がもっとも多く24・0%、週1回18・0%、ほとんど毎日16・7%、月に2〜3回13・5%と続きました。女性の30〜70代では「ほとんど毎日」の人が20%台と、かなり高くなっています。

「スイーツをどこで買いますか？」という質問も見てみましょう。複数回答で、1位がスーパーで73・8%、2位が専門店57・3%、3位がコンビニ52・6%、4位がデパート24・3%、5位が飲食店のテイクアウト11・0%などとなっています。

最後に、「あなたにとってスイーツとは？」という質問です。回答としては、「心を満たしてくれる」「幸せな気分になれる」「なくてはならないもの」「癒し」「気分転換」「心の支え」など。スイーツラブな意見が多く挙がりました。医学的にも、スイーツを食べることで幸せになることがわかっています。甘いものが体に入るとセロトニンの分泌量が増えるから。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、ストレスを減らして心を安定させ、幸せな気持ちにしてくれます。

最後に、「あなたにとってスイーツとは？」という質問です。回答としては、「心を満たしてくれる」「幸せな気分になれる」「なくてはならないもの」「癒し」「気分転換」「心の支え」など。スイーツラブな意見が多く挙がりました。医学的にも、スイーツを食べることで幸せになることがわかっています。甘いものが体に入るとセロトニンの分泌量が増えるから。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、ストレスを減らして心を安定させ、幸せな気持ちにしてくれます。

最後に、「あなたにとってスイーツとは？」という質問です。回答としては、「心を満たしてくれる」「幸せな気分になれる」「なくてはならないもの」「癒し」「気分転換」「心の支え」など。スイーツラブな意見が多く挙がりました。医学的にも、スイーツを食べることで幸せになることがわかっています。甘いものが体に入るとセロトニンの分泌量が増えるから。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、ストレスを減らして心を安定させ、幸せな気持ちにしてくれます。

最後に、「あなたにとってスイーツとは？」という質問です。回答としては、「心を満たしてくれる」「幸せな気分になれる」「なくてはならないもの」「癒し」「気分転換」「心の支え」など。スイーツラブな意見が多く挙がりました。医学的にも、スイーツを食べることで幸せになることがわかっています。甘いものが体に入るとセロトニンの分泌量が増えるから。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、ストレスを減らして心を安定させ、幸せな気持ちにしてくれます。



算し足の暮らしの

「腰痛を予防する座り方」

カイロプラクターの碓田

拓磨さんは、「座り方が悪いと腰痛になる」と言います。悪い座り方とは、脚を組む、猫背、だらっと座る、立てひざ、あぐらなど。自分がラクと感じている姿勢でも、その状態で長く座っていると、腰や背中に負担がかかり、腰痛につながるかもしれません。

では、正しい座り方とは？ 骨盤を立てる、背筋を伸ばす、腰をおなかにややそらすの3つがポイント。横から見るとき、背中から腰にかけて緩やかなS字になることを意識しましょう。うまく姿勢を保てないときは、背もたれのあるイスを活用するのも手です。この姿勢を30分くらい保つのを目標にしましょう。

数分しか続けれないという人は、筋力が衰えている証拠です。基

正しい座り方



本の正しい座り方をしたあと、骨盤を意識的に後ろに倒すことを繰り返しましょう。ポイントはゆっくり行うこと。「腸腰筋」と呼ばれる、おなかの奥にある筋肉、「大腿直筋」と呼ばれる太ももの前側にある筋力を鍛えることができます。

また、座るとつい猫背になってしまふという人におすすめなのが、「キヤットリッチ」という体操。座ったまま後ろで手を組み、息を吐きながら、肩を後ろに引き、肩甲骨をギュッと寄せます。そのあと、頭を後ろに倒しましょう。1日20回を目安に行うと効果があります。

やりたいことに

夢中になるのが元気の秘訣

——高木ブー

ザ・ドリフターズのメンバーとしておなじみの高木ブーさんは、1933年生まれの89歳。コメディアンとして活躍するほか、ウクレレ奏者としても現役で活動しています。

高木さんがウクレレをはじめたのは15歳のとき。誕生日プレゼントにウクレレをもらったのがきっかけです。ウクレレを弾いてみたら、「ポロロンポロン」という独特の音色に一瞬で魅了されたと言います。聴いていて心地よく、癒やされるのだとか。

それに、ウクレレはギターにくらべるとハードルが低く、コードさえ覚えれば簡単に弾けるようになるのだそうです。また、ウクレレは指先を使う、コードを覚え

るのに頭を使う、楽しいなどの理由で、脳トシにも効果があります。

さて、そんな高木さんのモットーは「何でもやれ!」。言葉のとおり、高木さんは最近、インスタグラムやユーチューブをはじめました。「100歳まで現役でいたい」というのが高木さんの目標。そのためには何にでもトライする意気込みです。

そして、何かに夢中になることも元気の秘訣。高木さんにとってはそれが音楽で、人に演奏を聴いてもらうことが大きな楽しみだと話します。夢中になれることを見つけて、まずはそこから始めたいですね。



なごみひとさじ

人生を開く扉

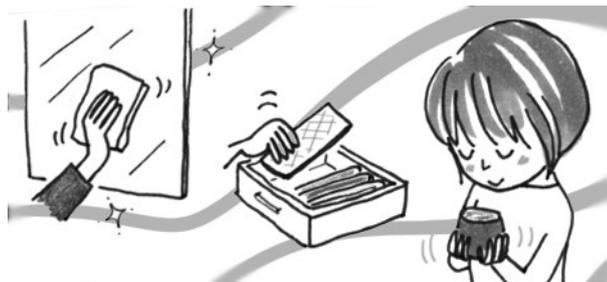


どんなことでも
まずは相手の話を聞きましよう
途中で話を遮ったり
慌てて反論したりするのは
よくありません
素直な気持ちで
向かい合いましよう
話を聞いてあげれば
自分の話も聞いてもらえます

しれません。②玄関をきれいにする。家の顔である玄関が汚く、ものがあふれていると、いいが入ってきません。きれいに掃除して、できれば毎日、床を拭くのがおすすめです。③鏡を磨く。鏡は自分の姿を映す道具。曇っていたりホコリがついていたりすると、悪い気をおびき寄せてしまいます。④トイレをきれいにする。トイレは悪い気がたまりやすい場所。いつもきれいにしておくことで、健康運や金運アップにつながります。⑤ものをあるべき場所に直す。すっきり片づいた部屋にはプラスの気が満ちています。反対に、ものが床や家具の上などに置きっぱなしだと、悪い気がたまってしまいます。

ほのぼのの開運術

<すぐに実行したい5つの開運法>



次の5つのことを実践していますか？「いいえ」と答えたい人は、まずははじめてみてください。運氣がみるみるアップするはずですよ。
①ものを大切に扱う。自分が使うものはきちんと手入れし、大切に扱いましよう。ものへの愛着が湧く上、ものからのお返しがあるかも

★難しい駅名（西日本編）★

次は実際にある駅名です。何と読むかわかりますか？

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| ①夙川（兵庫県） | ②土師（鳥取県） | ③遙堪（島根県） |
| ④廿日市（広島県） | ⑤特牛（山口県） | ⑥半家（高知県） |
| ⑦巖木（佐賀県） | ⑧飫肥（宮崎県） | ⑨和邇（滋賀県） |
| ⑩川内（鹿児島県） | ⑪大歩危（徳島道） | ⑫学文路（和歌山県） |

【正解】①しゅくがわ ②はじ ③ようかん ④はつかいち ⑤こっとい ⑥はげ

⑦きゅうらぎ ⑧おび ⑨わに ⑩せんだい ⑪おおほけ ⑫かむろ

元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ〈枝豆スティック〉

枝豆はまだ青いうちに収穫された大豆のことで、ビールのつまみの定番。大豆は「畑の肉」と呼ばれますが、枝豆も同様に、タンパク質が豊富なのが特徴です。肉や魚とくらべ脂肪分が少ない点も魅力でしょう。ポリフェノール的一种である「イソフラボン」がたっぷり含まれる点も見逃せません。イソフラボンは肌にハリやツヤを与え、しわやたるみを防止してくれます。ほかに、疲労や夏バテに効くビタミンB1やB2、免疫力を高めるビタミンC、高血圧を予防したりむくみを抑えたりするカリウムなども豊富です。

★レシピのポイント

プロセスチーズの代わりにピザチーズ、カマンベールチーズなどでもおいしくできます。

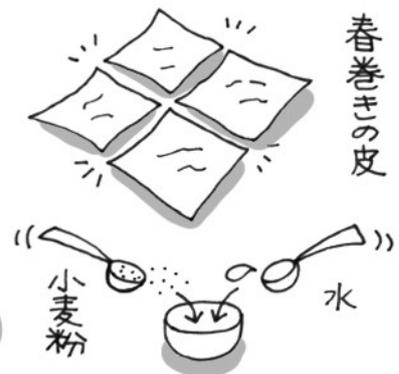
材料 (4人分)

枝豆 : 48粒
プロセスチーズ : 40g
春巻きの皮 : 3枚
小麦粉 : 大さじ1
水 : 大さじ2
塩 : 小さじ1/2
粗びき黒こしょう : 小さじ1/2
サラダ油 : 適量

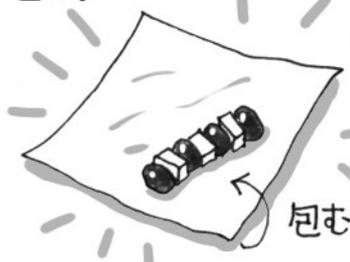
1 枝豆はゆでてさやから出す。
チーズは縦1cm幅5mm
くらいに切る。



2 春巻きの皮を4等分に
切り、小麦粉を水で溶く。



3 春巻きの皮に枝豆4粒と
チーズ3切れを交互に
並べ、水溶き小麦粉を
つけてスティック状に
包む。



4 小さなフライパンに
油を1cm深さくらい注ぎ、
3の春巻きを入れて
カラッと揚げる。



5 塩と粗びき黒こしょうを
合わせたペッパーソルトを
つけて食べる。



お客様へお休みのお知らせ

8月のお盆休みのお知らせです。8月11日(祝)~15日(月)までをお盆休みとさせていただきます。また、9月より「働き方改革」の一環として、今までの第2土曜日に
加えて、第4土曜日も定休日とさせていただきます事となりました。勝手を申しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。尚、お休みの間も当番が対応致しますのでご了承下さい。

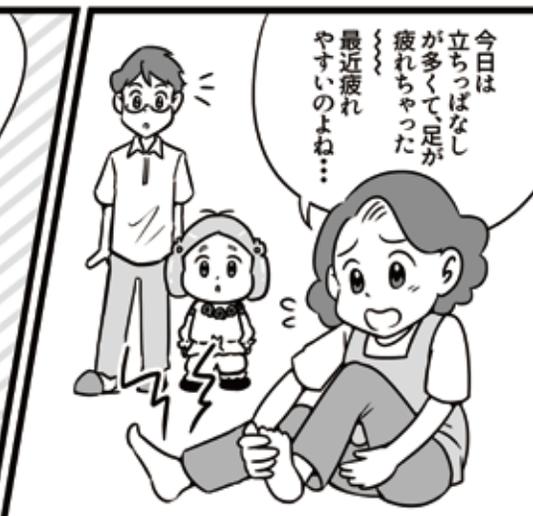
令和 3年 7月 4日

有限会社はしもと 代表取締役 橋本康弘



健康は
足裏から!

土踏まずを鍛えて疲れを解消



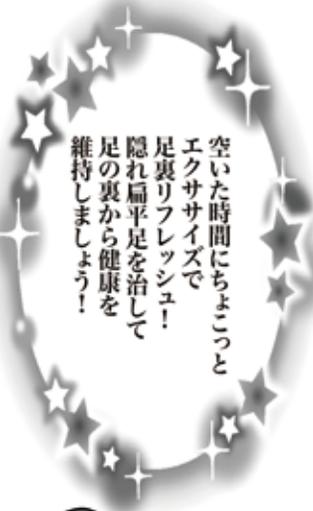
Check!

- 長時間歩いていないのに足が疲れる
- 最近近外出をするのがおっくう
- 階段の昇り降りが辛い
- 片足でつま先立ちを3秒できない
- かかとから見ると、足指が見える
(つま先をそろえて立ち、かかとから見ると小指以外はみ出して見える)

まずは、
自分自身の
土踏まずが
正しく機能
しているか
確認して
みましょう!



土踏まずがうまく機能して
いないと健康状態へ影響を
及ぼします。しかも今、
土踏まずがあるにも関わらず
うまく機能しないことによる
「隠れ扁平足」になっている
人が増えているそう。



簡単だから毎日できる! 5つのエクササイズ

土踏まず
を作る

★お風呂上がりやテレビを見ている時など、
ちょっとした時間を、有効に活用しましょう!

1 タオルギャザー

▶足指を曲げる筋肉に効く



1セット30回
1日3回

床に敷いたタオル
の上に足を置き、
自分の方にたぐり
寄せるよう足指を
動かします。
タオルを使わなくても、
掴んでいる気持ちで
足指を動かせばOK。

2 足指グーパー体操

▶足裏周りの筋肉に効く



1セット30回
1日3回

両足を投げ出して座り、
足指でグーとパーを
交互に作ります。
特にパーはやりづらさを
感じるかもしれませんが、
完全に広げることができな
くても、足指を広げる意識
を持って動かしましょう。

3 足首リフトアップ

▶足底腱膜に効く



左右1日各20回

イスに座って足を軽く
組み、組んだ方の足首
をグイッと上へ引き
上げます。足の裏が
突っ張る程度まで
持ち上げることが
ポイント。

4 つま先立ち訓練

▶後脛骨筋腱に効く



朝晩各20回

足を肩幅に開き、イスの
背もたれなどに手を
置いて背筋を真っ直ぐ
に伸ばして立ちます。
両足でつま先立ちを
して5秒間キープ。
終わったらかかとを
ゆっくり降ろします。

参考・引用元: <https://fufufu.rohto.co.jp/feature/1523/2/>



“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



屋根のメンテナンス



かわら屋根は、5〜6年ごとにすれや割れが無いかチェックし、その都度補修しましょう。20〜30年で全面ふきかえを検討します。化粧スレート屋根は、色あせ、すれ、割れ、鉄部のさびを、4〜6年ごとにチェックし、同じく補修していきます。15〜30年程度でふきかえを検討するのが一般的です。金属板屋根でしたら、色あせ、さび、浮きを2〜3年ごとに点検し、3〜5年ごとに塗り替えするのが望ましく、10〜15年でふきかえを検討しましょう。また、塩じ雨といは、詰まり、はすれ、ひびを一年に一回は点検します。掃除をまめにしておくことも大切です。とりかえは7〜8年で検討するくらいで良いでしょう。風雨などに晒されながら家を守ってくれる大事な部分ですから、面倒がらずにきちんとメンテナンスしてあげてくださいね。

今月の「あいさつ」



暑さ厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。いしもお世話になっております。入社5年目を迎えました長沼です。

先日ドライブ中に娘が紫陽花を見つけ「いろんな色があるね。」と言ったので「そうしていろんな色があるのか知っている?」と聞き返したところ「みんなにきれいな色を見せるためかな?」と答えました。

子供らしい素直な言葉を聞きながら見る紫陽花は、また一段ときれいに感じました。後で調べましたが、紫陽花は土壌のPH値で花の色が変化するみたいで、日本に咲く紫陽花に青や紫が多いのは火山帯国で酸性の土壌が多いからなんです。

そんな娘も来年4月には小学生になります。そろそろランドセル購入を考えていますが、娘は紫陽花の花の色に似た「ピンクと薄紫どちらの色」にようか迷っているようです。鮮やかな色のランドセルを背負う姿を見るのが今から楽しみです。

とこの我が家にはもう一人家族がいます。娘より1年以上上の犬のチワワです。名前は「ほろもち」です。私自身、ネットを飼うというところが初めてだったのでどんな生活になるのか想像が、最初は反対してました。が、今ではなくてはならない大切な存在となりました。

しかし、私が出かけつとすると噛み付いたり吠えたりしてきます。私に對してだけなのですが、毎日のように困っています。...

娘はほろもちのために元氣なふんばりをして思っています。今年、健康診断の結果はあまりよくありませんでした。

それからいつもの趣味のバスケネットボールの練習の回数を増やしたり、飲酒の回数を減らすため「サバ缶を積極的に食べよう」としたり、内臓脂肪に良い「あの手」の手で健康を取り戻そうと頑張っています。50歳を迎えた身体を労らないようにさせたいね(笑)

これから暑い季節、一層厳しい暑さになります。熱中症には十分お気を付けてください。

今後とも変わらぬ皆様へ安心、安全をお届できるよう努力してまいります。よろしくお願い申し上げます。

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 <ストレスをとり除き、心をリラックスさせる>



身近な果物であるオレンジの歴史は長く、中国では4000年以上前から食べられてきたとされています。今でも中国、台湾やシンガポールなどの中華圏では、旧正月にオレンジを飾り、一年を幸せに過ごせますようにと祈る風習があります。香りはおなじみ、爽やかと甘さをあわせ持っています。オレンジの精油には、オレンジスイートとオレンジビターとの2種類があり

「なごみのアロマライフ」

7月は「オレンジ」

ます。一般的なのはオレンジスイートのタイプです。

オレンジの心への効能としては、気持ちを落ち着かせる作用が挙げられます。ストレスを解消させ、リラックス状態に導いてくれるでしょう。

気持ちをほぐし、楽観的にさせる効果もあります。気持ちが前向きになり、オレンジの香りをかぐことで、毎日を楽しく過ごせます。

体への効能としては、消化器系のトラブルに有効です。食欲がないとき、腹痛や消化不良のときなどに試してみてください。腸にも効き、便秘や下痢のときにも役立ちます。皮膚にも有効です。炎症を抑え、乾燥肌になるのを防ぐことができます。

編集 後記

ちよび得するプレゼントコーナーです。先月の REED リビング扇風機」の当選者は、防府市新田のM岡様、山口市仁保のM部様です。今月も大好評につき、REED リビング扇風機」をプレゼント致します。リモコンでも操作できる30cmの扇風機です。今回は、30cm用意致しました。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。8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8月号でお知らせ致します。

酷暑と物価の高騰及び商品の供給遅延」と大袈裟に言えば「酷暑」だけでも言いましょつか、かなり窮屈な生活強いられるような気も致します。今回の参議院選挙の結果で大きく日本の国が変わることはありませんが、せめて少しは国民の気持ちが判る政治を行って欲しいと願います。

今月から、甲子園を目指して高校野球が始まります。先月末、球児よりも一足先に甲子園球場で「おじさんの草野球」を行ってきました。かなりの猛暑でバテバテでしたが、マウンドにも立ち投手としてイニングではありますが投げることも出来ました。試合は負けましたが、甲子園球場を思いっきり満喫して参りました。こっそり球場の土を持って帰ってきましたので（原則砂の持ち帰りは禁止です）希望の方は、付属のハガキに小さく書いてください。こっそりお届けに上がります。

例年よりも早く梅雨が明け、かなり厳しい暑さが予想されます。水分補給はもちろんなこと、体調管理はくれぐれも注意の上、猛暑を乗り切りましょび（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