

「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 180



なごみ庵

～なごみあん～

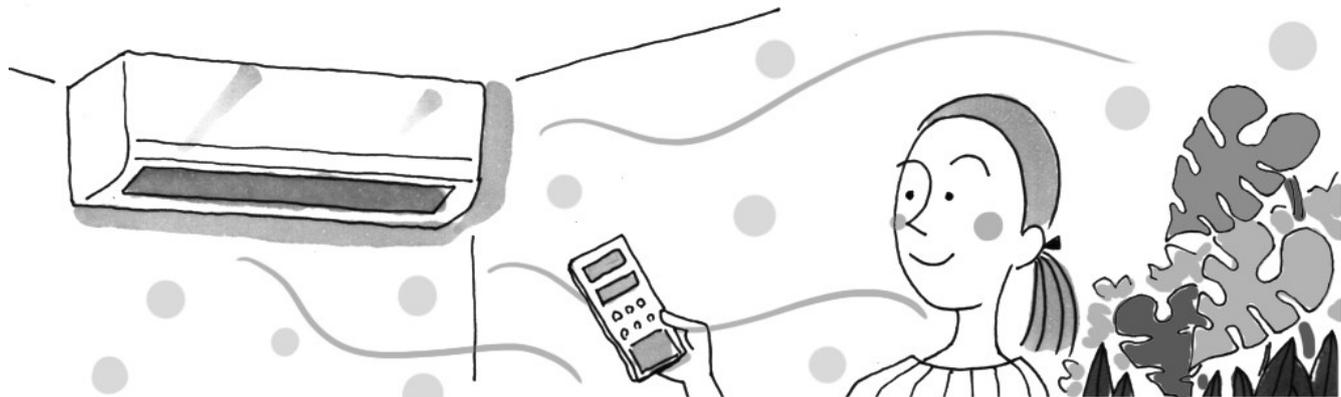
主婦のナインシヨ話

電気代が怖い!? エアコンは何度へんじり設定していますか?

671人を対象に行った、「夏のエアコンの使い方」についてのアンケートがあります。まず、「冷房時の運転モードは?」という質問から。「自動」が一番多く68%で、「弱」13%、「中」10%、「中」7%、「強」2%、「その他」1%となりました。実際、メーカーも節電のためには自動運転をすすめています。よくないのが最初から「弱運転」にすること。設定温度になるまでの時間が長くなり、その分、電気代がアップします。

次に、「エアコンと併用しているものは?」という質問です。扇風機が一番多く57%、エアコンのみ26%、サーキュレーター12%という結果になりました。ほかに、扇風機のみが3%、何も使用していない1%など、少数意見も。扇風機やサーキュレーターで空気を循環させると冷房効率がアップします。結果、節電につながるのです。では、「日中(9～18時)の設定温度は?」と尋ねると? 多かったのが25℃で58%、28℃以上28%、21℃以下7%と続きました。一方、「就寝時の設定温度は?」という質問だと、25～27℃が48%と減り、逆に、28℃以上が36%と増えています。「使用していない」と答えた人も日中が5%だったのに比べ、就寝時は13%にアップします。また設定温度は年代によって差があり、20～30代では日中は25～27℃が約7割を占め、40代以上になると約5割と減っています。

「外出時のエアコンのオンオフはどうしていますか?」という質問も見えます。「30分から1時間程度のみましよう。」「30分からはなし」と答えた人が約半数の52%、「外出時間に関係なく、必ず消す」が31%、「つけたばなし」が14%で、意外とつけたばなしが少ないことがわかりました。前述のとおり、エアコンは設定温度になるまでの間に大きな電力を要します。こまめなオンオフは電気代が余計にかかってしまうこともあるので要注意です。



算し足暮らしの「唾液腺のマッサージ」

暮らしの足し算

唾液は口の中、そして、全身を健やかに保つための力を握っています。唾液には抗菌成分が含まれていて、口の中をきれいにしてくれま す。つまり、唾液が減ると雑菌が繁殖し、口臭の原因にな ったり、免疫力が弱まった りします。一方で、年齢を重ねるにつれて唾液の分泌が 少なくなります。唾液には若返りホルモンが含まれていて、唾液の減少が口の老化につながると言われてい ます。もちろん、唾液が少なくなるこ とで歯周病が発生しやすくなる点も 無視できません。

そこで、唾液腺のマッサージを毎 日の日課にしませんか。3種類あり ます。まず、舌下腺 から。両手の親指 をそろえてあごの 下にあて、あごの 下から舌を突き上 げるようなイメー

ジで押します。次に、顎下腺をマッ サージするには、両手の親指を耳の 下あたりにあて、少しずつ下ろしな がら、順番に押ししていきます。そして 最後に、耳下腺です。人差し指の指先 を耳たぶの下にあてて、後ろから前 に回すようにします。唾液がスムー ズに出てくれば、正しくマッサージ できている証拠です。

口呼吸に注意することも大切で す。口呼吸は口の中を乾燥させます。 とくにマスクを日常的につけるよう になって、口呼吸をする人が増えて いるとか。口呼吸になっていないか とときとき意識を向けてみましょう。

耳下腺 顎下腺 舌下腺



あと何年という歳だからこそ
妥協のない場所で過ごしたい

— 井上荒野

作家の井上荒野（いのうえあれ の）さんは、1961年生まれ、61 歳。2008年に『切羽へ』で直木 賞を受賞している人気作家です。

井上さんは数年くらい前から、長 野を拠点としています。住んでいる のは別荘として購入した家。都会暮らしだった自分に田舎暮らしがで きるのか最初は心配だっ たそうですが、はじめて みると、楽しいと感じる ことが多いのだとか。長 野では、東京にいたとき よりもずっとストレスが 少ないのだそう。

作家の井上荒野（いのうえあれ の）さんは、1961年生まれ、61 歳。2008年に『切羽へ』で直木 賞を受賞している人気作家です。

井上さんは数年くらい前から、長 野を拠点としています。住んでいる のは別荘として購入した家。都会暮らしだった自分に田舎暮らしがで きるのか最初は心配だっ たそうですが、はじめて みると、楽しいと感じる ことが多いのだとか。長 野では、東京にいたとき よりもずっとストレスが 少ないのだそう。

冒頭の「あと何年とい う歳だからこそ」と書 えたのは、井上さんが 60歳で、年の離れた夫 が70歳のとき。東京の 家を手離し、長野に本格的 に移住すると決めた

とき、家をどうするか迷ったそう です。「年齢的にあと何年生きるのか わからないのに、家を新築するなん て」と最初は考えていましたが、だ んだん考えは変わっていきます。

「あと何年生きるかわからないか らこそ、限られた時間を満足できる 場所で過ごしたい」と。結局、土地 探しからはじめて設計を依頼し、来 年の完成に向けて、工事がスタート しました。

もつ年だから諦めるのではなく、 あと何年生きるかわからないから こそ妥協せず、残された時間を大切 にしていきたいものです。

なごみひとさじ

冒頭の「あと何年とい う歳だからこそ」と書 えたのは、井上さんが 60歳で、年の離れた夫 が70歳のとき。東京の 家を手離し、長野に本格的 に移住すると決めた



人生を開く扉



今日は部屋の高いところを掃除してみませんか
電灯のかき、額縁の上や裏掛け時計、冷蔵庫やタンスの上など
ふだん見えない
こういうところが
とにかく汚れているものです

ほのぼのの開運術

<3つの開運行動を意識する>

こまめに掃除をする習慣を。とくにトイレや洗面所、バスルーム、キッチンなど、水まわりをきれいにすると、金運アップにつながります。いつもきれいを保ちましょう。
次に、毎朝5〜7時に窓を開ける。その時間の空気は強い力を持っています。室内の悪い気を外に追い払い、外のよい気を室内にとり込むのです。その日1日の運気の流れがよくなるでしょう。とくに出会い運に
関係し、よい縁がやって来ます。
最後に、呼吸を意識する時間を作る。呼吸を意識することによって、体の中の気が整います。1日に1度は深呼吸をして、ネガティブな気や気持ちを吐き出しましょう。

よい気を呼び込める、風水に基づいた3つの行動があります。とり入れることで、気づかないうちに運がアップしているはず。まず、気づいたときに掃除をする。風水では清潔な場所によい気が集まり、逆に、汚い場所に悪い気が集まります。運気アップのためには



★「生」がついた熟語★

よく見かけるこれらの言葉、何と読むかわかりますか？

- ① 生姜 ② 生憎 ③ 芝生
- ④ 弥生 ⑤ 生薬 ⑥ 生蕎麦

【正解】①しょうが ②あいにく ③しばふ
④やよい ⑤しょうやく・きぐすり ⑥きそば

【解説】⑥の生蕎麦は「なまそば」ではないので注意。「生」は混じりけがないという意味で、そば粉だけで打ったそばを指します。

元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ<オクラとナスのサブジ>

緑黄色野菜であるオクラにはビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれているので、積極的に摂りたい野菜です。まず、免疫力を高めて皮膚や粘膜を健康に保つβカロテンが豊富。ビタミンB群の仲間である葉酸も多く含まれ、貧血予防に効果があります。高血圧を予防するカリウム、骨を強くするカルシウムが豊富な点も見逃せません。食物繊維が多い点も魅力で、オクラ 100g あたり 5g もの食物繊維を含みます。ネバネバの元であるペクチンは血糖値が急に上がるのを防ぎ、コレステロールの吸収を抑えてくれます。

★レシピのポイント

サブジは野菜をスパイシーに炒め煮にするインド料理。食欲がないときにもぜひ！

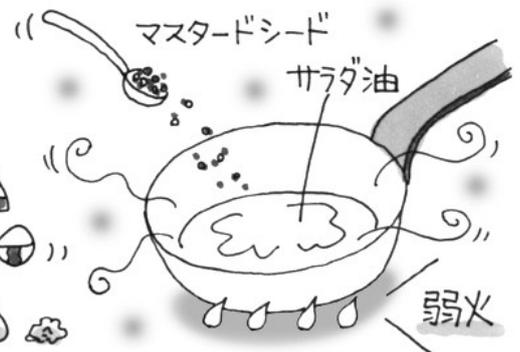
材料 (3人分)

オクラ: 8本
ナス: 3本 (約 200g)
玉ネギ: 1/4 個分
ニンニク: 1 かけ
サラダ油: 大さじ 3
マスタードシード: 小さじ 1/4
クミンシード: 小さじ 1/2
塩: 小さじ 1/2
水: 大さじ 2
カレー粉: 小さじ 2

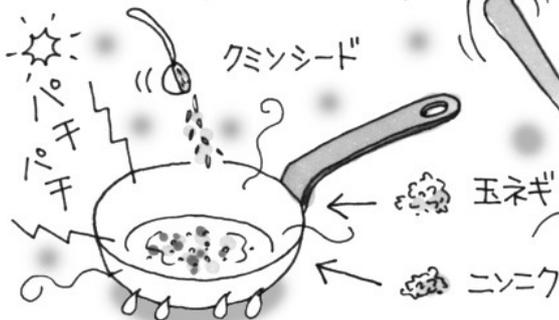
1 オクラはがくをむき、3等分の乱切りにする。ナスは縦縞模様に皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気をきる。玉ネギとニンニクはみじん切りにする。



2 フライパンにサラダ油を温め、弱火にしてマスタードシードを加える。



3 パチパチと弾けてきたらクミンシードを加え、香りが立ったら玉ネギとニンニクを加えて炒める。



4 ナスを加えて炒め、油が回ったらオクラも加えて軽く炒める。



5 塩と水を加えてフタをし、弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにする。最後に、カレー粉を加えて炒め合わせる。



お客様へお休みのお知らせ

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頂く事となりました。勝手に申しませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

尚、お休みの間も緊急時には当番が対応致します。

令和 4年 8月 1日

有限会社はしもと 代表取締役 橋本康弘



刺激から
耳を守ろう!

外耳炎リスクを減らすために



耳の中にカビ...!?
そんなことになったら
大変だ...!!

外耳炎(外耳道炎)とは?

何らかの物理的な刺激によって
外耳道の皮膚が傷つき、そこから
細菌が感染して炎症を起こす病気。

【初期段階の症状】
かゆみ、軽い痛み

【進行すると...】

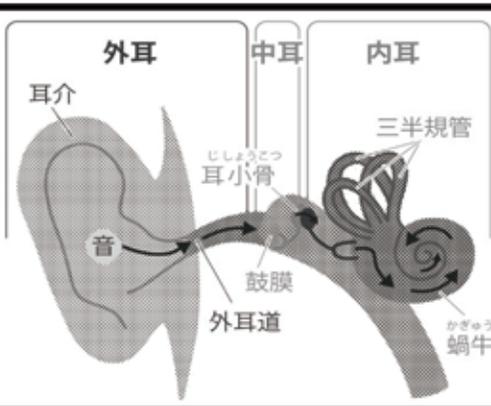
- ・強い痛み
- ・外耳道が赤くただれる
- ・外耳道の腫れ
- ・聞こえにくくなる
- ・細菌の繁殖による外耳道や鼓膜のカビ



気をつけて!!
それって実は
「外耳炎」の
原因のひとつに
なるかも...!?

お風呂上がりの
耳そうじは
スッキリして
気持ちいい
なあ~~~~♡

音がよく
聞こえるからといって
耳の中にびったり
フィットするイヤホンを
選んだり、耳の奥まで
押し込んで使ったりは
危険!!
大きな音で長い時間
使うのも、外耳は
もちろん
内耳にも悪影響を
及ぼしてしまいます



外耳炎(外耳道炎)の引き金に
なるのは、「物理的な刺激」です。
特に夏場のジメジメした気温下
での耳そうじや、長時間の
イヤホン使用などは、外耳道を
傷つけてしまう恐れがあります。

耳あかは自然に
外へと排出されるので
必要ないが、
もし掃除をする場合は
綿棒ではなく
竹の耳かきを使用し
月1回程度に
とどめましょう!

イヤホンを無理やり
耳奥に押し込んだり
長時間使ったりしない
もしかゆみを感じたら
早めに耳鼻科を
受診しましょう!

外耳炎の
リスクを
減らそう!

リモートワーク
などで、長時間の
使用が必要な場合
外耳に負担の少ない
ヘッドホンや
骨伝導型イヤホン
を使用しましょう!

綿棒を使う時の
注意点

市販の綿棒の先端は
耳の穴より少し小さい
くらいのもので、
耳掃除に使うには
大きすぎる...

やわらかい素材をイメージ
しがちだが、実際は綿が
幾重にも巻かれていて
硬い...
太くて硬い綿棒では、
逆に耳あかを奥へ奥へと
押し込んでしまう

そうか...
入浴後は
皮膚がふやけて
耳あかも
やわらかく
なっているから
そこに綿棒を
入れると、さらに
奥へ押し込んで
しまうんだな

参考・引用元: <https://kenko.sawai.co.jp/theme/202103.html>



“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



「玄関」の考え方



玄関は住まいの「顔」。家の第一印象は、玄関を開けて最初に見えた光景で決まることが多いと言われます。玄関を設計するときは、「ドアを開けてまず目に付く場所」であることを頭に置いておくといいでしょう。その際、どこに何を置きたいかといったインテリアプランまで配慮しておけば、さらにステキな玄関になります。

また、玄関ホールを広めに取ることができれば、玄関も立派な接客の場になります。例えば、ちょっとしたベンチを置くこと、家にあがってもらったほどのことはない来客のときに便利です。

ただし、オープンな造りにする場合、玄関から家の中の様子が丸見えにならないよう工夫が必要です。壁の角度や柱の位置などを考えながら、機能的かつデザイン性にも富んだ玄関になることを目指す。

今月の「あいさつ」



日に日に暑さが増していく中皆様いかがお過ごしでしょうか。今年で入社3年目となりました木原です。このなかみ庵を書くのも3回目になりました。

徐々に皆様とお会いすることができ、顔を覚えてもらえてきたのかなと思います。そして私も昨年末ごろから担当を持つこととなり、1年目、2年目より増して責任、自覚を持たないといけないと思っております。

やはり、担当場所を持ち始めて「営業」はとても難しいものだと思改めて身に染みて感じております。まだまだ技術も経験も未熟ですが先輩方を見習い1日でも早く追い越すくらいに気持ちで日々精進していきますのでご迷惑かけないとも思います。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

そして今年私は電気工事士の資格試験に挑戦しています。7月に実技試験があり今合格発表を待っている状況で結果が来るのが待ち遠しいです。自分のモチベーションはまあ大丈夫だと思います。また8月中旬に結果がわかるので皆さんにいい報告ができたらいいなと思っております。

また今年に入り少し「コロナウイルス」感染が減少してきているのかなと思っていたのですがまた6、7月で増加傾向にあるとニュースで見てもマスク生活があと何年続くのかなと少し不安になりました。この「最近の猛暑」では外でマスクをしていると当然熱中症のリスクも上がり外で人がいない密にならないとではマスクはなくなって大丈夫などという声もありますがこの2、3年毎日のようにマスクをしているのでマスクを外すことをためらってしまう人も多いんじゃないかなと思います。ですが私は外で近い距離で人と話さない時や人が周りにいない時はマスクを外してもいいんじゃないかなと個人的には思っています。

今年は何年よりはやく梅雨明けでしたがまだまだ猛暑が続くと思いますので皆様熱中症などお体にお気を付けてください。最後にありますが3年目になりましたがまだまだ未熟なところがたくさんあると思いますが今年もよろしくお願いたします。

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 < 気持ちを鎮めるほか、美肌にも！ >

「なごみのアロマライフ」

8月は「ガルバナム」



ガルバナムはセリ科の植物で、多年草。「楓子香（ふうしこう）」という和名で知られています。精油は根に切り込みを入れ、出てくる樹脂を蒸留させて作ります。香りはグリーン調のオリエンタルなタイプ。土の香りのほか、スパイシーさも感じられます。ガルバナムは香水用の香料の原料として欠かせません。

ちからも気持ちを鎮める効果が期待できます。不安や緊張、ストレスなどマイナスの気持ちを抑え、心を穏やかにしてくれるでしょう。催眠作用もあり、眠れないときにも試してみてください。

体への効能としては、抗菌作用や抗炎症作用が期待できます。風邪などの感染症対策に有効でしょう。また、頭痛や筋肉痛、関節炎などにも効き、痛みを和らげてくれます。

肌への効果も見逃せません。肌を柔らかくし、しわがでるのを防ぎ、美しさを保ちます。ニキビや吹き出物が気になるときにもおすすめです。

しゅくしゅくといふ音がきこえます。アロマオイルを蒸らすときにもおすすめです。

編集 後記

ちよと得する
プレセント
コーナーです。



先月の REED リビング扇風機「の当選者は、防府市牟礼のK茂様、防府市桑山のY木様、防府市西浦のO野様です。今月は、象印 電気ケトル」をプレセント致します。0.8Lのケトルです。カップ1杯約40秒でお湯が沸きます。今回は、1台用意致しました。ご希望の方は、ハガキに「プレセント希望」とご記入の上ご応募ください。9月1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9月号でお知らせ致します。

コロナウイルスの感染拡大が、一向に収まりを見せませんが、今年も「感謝祭」を行う予定で準備しております。例年通り11月の第2金・土曜日、11・12日の2日間開催予定です。感染拡大状況によっては中止の可能性もありますが、今のところ開催予定です。皆様、カレンダーに○を付けておいてください。10月頃には招待状をお届けできると思います。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

暦の上では秋に入ったとはいえ、まだまだ厳しい暑さが続いております。毎年「今年は暑い」と言っているような気がいたしますが、水分補給等熱中症対策はきちんとして、この夏を乗り切ろうと思っております。皆さまも無理なさらず、ご自身の体調にお気をつけてください。最後になりましたが、今月は社員研修の為、8月27・28日の両日を休業させていただきます。ご了承ください。ご協力ありがとうございます。(社長)

ガス料金改定のお知らせ

9月～11月まで

現在の料金の
m³あたり

△25円

- ・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

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!

