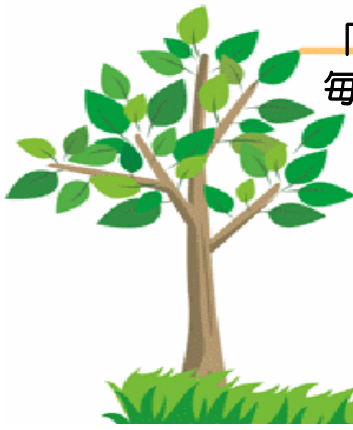


「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

毎日の家事にどれだけ時間をかけていますか？

20～60代の女性123人を対象に行った、「家事」についてのアンケートがあります。まず、「夫などパートナーとの家事シェアの割合は？」という質問から。すべて妻対夫の割合で、9対1が一番多く28・5%、8対2と7対3が同じ17・1%、10対0がその次に多く、16・3%となりました。また、5対5とシェアの割合が同じカップルもいて、8・9%となっています。

次に、「1日のうちで家事にかけている時間はどれくらい？」という質問です。一番多かったのが1時間半～2時間で36・6%、2～3時間27・6%、1時間未満22%、3時間以上13・8%という結果に。

「家事をラクにするために使っている家電やアイテムは？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が冷凍・シトルト食品74・8%、食器洗い乾燥機45・5%、衣類乾燥機27・6%などが上位にきています。

では、「家事をラクにするために、持

つのをやめたアイテムは？」という質問です。複数回答でトイレマットが一番多く、約60%、次にキッチンマットや玄関マットが約40%となりました。ほかに、リビングのラグ、バスタオル、布のふきんなども、持つのをやめたという人が一定数いました。

最後に、「家事の負担を減らすためにとり入れている『やめた家事』は？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「白物・色物を分けて洗濯」が65・0%、「アイロンかけ」と「朝食のバリエーション」が同率で49・6%、「洗った食器を拭く」38・2%、「洗濯物の外干し」34・1%、「朝食に火を使う」24・4%、「洗濯物を置く」13・0%、「麦茶を作る」10・6%となっています。

家事がしんどいと感じているなら、右の家事のうち、ひとつでもやめてみてはどうでしょう。意外としなくても大丈夫と感じるかもしれません。



算し足の暮らしの「気象病」に注意

「気象病」とは、天気の変化によって不調が現れることで、実際、日本では約1割の人が気象病に悩んでいるとされています。気象病のしくみは、まず天気の変化を不快に感じ、脳がストレスとして認識します。すると、自律神経が乱れ、交感神経が過剰に反応します。結果、めまいや気分落ち込み、食欲不振、むくみ、頭痛、関節痛などが起こります。この天気の変化とは、具体的には気圧や気温、湿度の3つが関係しています。とくに季節の変わり目や気圧が変わりやすい秋口は気象病になる人が多いようです。

気圧の変化をキャッチするのは内

耳ですが、マッサージをして血の流れをよくすることで、症状を抑えることができます。①まず、両手で



両耳の上のほうをつまみ、上に引っ張ります。そのまま5秒力ウン。②

耳の真ん中あたりをつまみ、横に引っ張って5秒。③耳の下のほうをつまみ、下に引っ張って5秒。④耳の真ん中をつかんで横に引っ張りながら、前から後ろに大きく5回回します。⑤耳を上下に折り畳んで、5秒。⑥耳に手のひらをあて、手で円を描くように前から後ろに5回回します。これでOKです。

気温の変化に対応するにはスクワットなどで体幹を鍛える運動が、湿度の変化に対応するにはウォーキングや入浴がおすすです。

耳のマッサージ

- ①両耳の上のほうをつまみ、上に引っ張る
- ②耳の真ん中あたりをつまみ、横に引っ張る
- ③耳の下のほうをつまみ、下に引っ張る



孤独はいいものと受け入れるとラクになる

— 中村恒子

精神科医の中村恒子さんは、1929年生まれ、93歳。中村さんの人生観が詰まった本がベストセラーになっています。『心に折り合いをつけて うまいことやる習慣』『不安と折り合いをつけて うまいことやる生き方』で、累計30万部を超えるほど！

が食べられて、眠れる場所があるんやったら大丈夫」と言います。

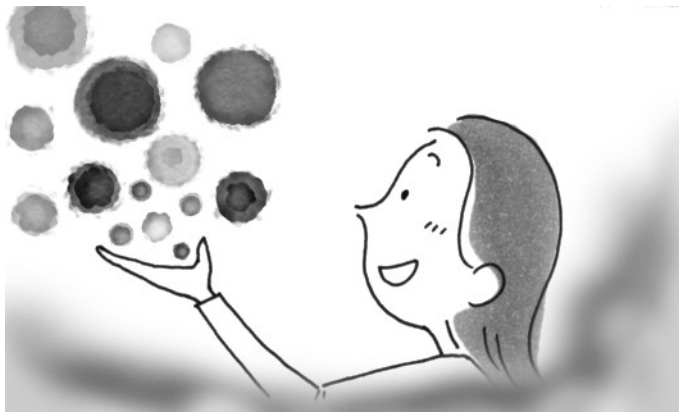
そんな中村さんの友達つき合いは最小限。誘われたら会うくらいです。息子さん一家とも敷地は同じものの干渉せず、独立した生活を送っています。「人間とは基本的にひとりであり、孤独なもの」と中村さん。人とつながるうとして、振り回されたり疲れたりするのはよくありません。それに、たくさんの人と関われば関わるほど、価値観の合わない人も増えてきます。「孤独はいいもの」と受けとめて穏やかに過します。それが中村さんの生き方です。

なごみひとさじ

中村さんは太平洋戦争の末期に単身で大阪に来て、医師になりました。27歳で結婚したものの、夫の酒癖が悪く、何度も離婚を考えたとか。それでも生活費のために必死で働き、気がついたら90歳になるまで病院に勤務。苦勞の連続でしたが、へこたれませんでした。「ちょっとくらいうまくいかないことがあっても気にしない。」はな



人生を開く扉



いやなことが
起きてばかりいるというあなたへ
いやなことがたくさんたまると
幸運と交換することが
できると言いますよ
これからの自分に
よいことがたくさん
起きるはずですよ

の豆を探して、ドリッパーを使って丁寧にいれましょう。
紅茶なら、ティーポットを使ってじっくり風味を出しま
す。カフェ感を演出することで、居心地がよくなり、パ
ワーが生まれるのです。
カップにもこだわりたいも
の。「HAPPY」「GOOD L
UCK」など、ポジティブなメッ
セージが入ったものがおすす
め。飲むことでカップのエネル
ギーが体内に入ってきます。
ほかに、スリッパにも注目。ス
リッパには家の中と外をつなぐ
力があるとされ、履くことで社
会とスムーズにつながります。
結果、出会い運や仕事運をアッ
プさせます。

ほのぼの 開運術

<自宅をパワースポットにする>

家の中をパワースポット
にすることで、運気をアッ
プさせることができます。
ポイント「おうちカフェ」
になるよう意識すること。
リビングをきれいに掃除し
て、不要なものは片づけ、
ゆったり過ごせる空間にし
ます。コーヒーはインスタ
ントではなく、お気に入りの



★略語の正式名称★

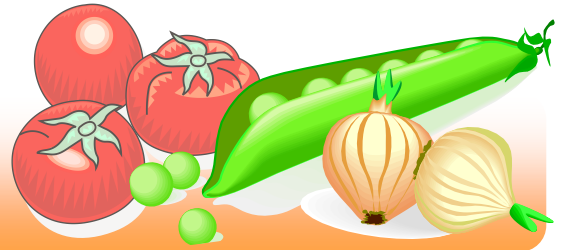
以下の略語はよく目にしたり耳にしたりするものですが、正式名称は？

- | | | |
|------|------|---------|
| ① CM | ② 切手 | ③ ボールペン |
| ④ 経済 | ⑤ カツ | ⑥ プレハブ |

【正解】① コマーシャルメッセージ ② 切符
手形 ③ ボールポイントペン ④ 経世済民
⑤ カツレツ ⑥ プリミティブファブリケイ
ティッド・ハウス

【解説】①のCMは「コマーシャル」の略で
はありません。④の「経世済民」は中国の古
典が由来となっていて、本来は「世を治めて
民を救う」という意味です。

元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ<サトイモバーグ>

サトイモがネバネバしているのは、水溶性食物繊維の一種である「ガラクトマンナン」や「グルコマンナン」が含まれているから。これらの成分は食べ過ぎを防ぐほか、糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値が急上昇するのを抑えてくれます。整腸作用があるのも魅力で、サトイモは腸活におすすめの食材と言えます。カリウムが豊富な点も見逃せません。体の中の余分な水分を出し、むくみを予防します。さらに、高血圧対策としても有効です。土がついていて湿り気のあるものを選びましょう。

★レシピのポイント

バーグのたねに青じそやしば漬け、ツナ、黒ごまなどを加えてもおいしくなります。

材料（2人分）

サトイモ：4個
かまぼこ：1/2本（約50g）
桜エビ：5g
青のり：大さじ1/2
塩：少々
粗びき黒こしょう：少々
サラダ油：大さじ1
ポン酢：適量

1 サトイモは皮をむいて半分に切る。かまぼこは細かく刻む。

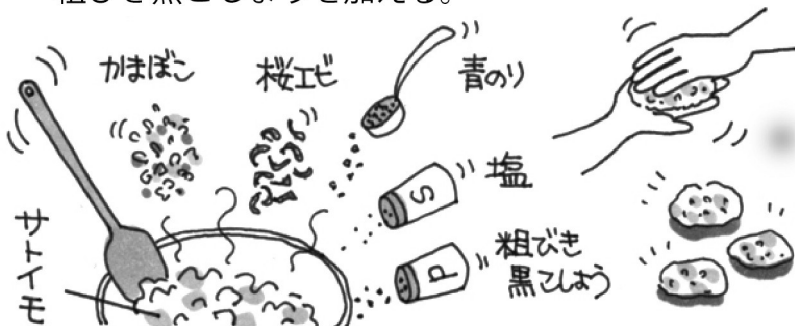


2 鍋にサトイモと7分目くらいまで水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。



3 ボウルにゆでたサトイモを入れてつぶし、かまぼこ、桜エビ、青のり、塩、粗びき黒こしょうを加える。

4 混ぜ合わせて4等分にし、平たい丸型にする。



5 フライパンにサラダ油を熱して**4**を入れる。中火でこんがり焼いたら返し、フタをして弱火で焼き色がつくまで焼く。お好みでポン酢をつけていただく。





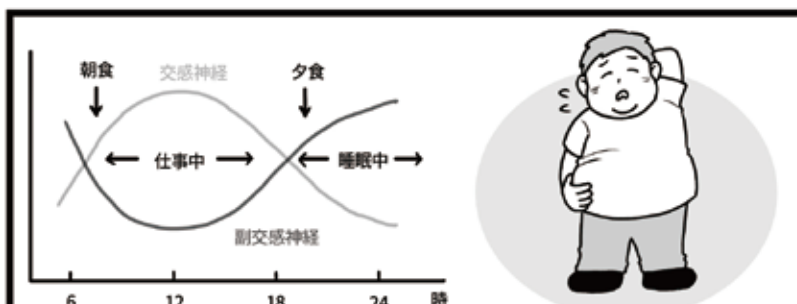
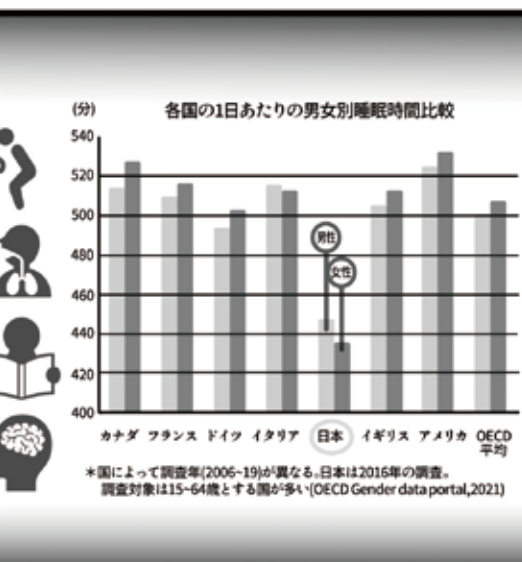
油断は
禁物!!

本当は怖い「寝不足」のリスク



寝不足による身体への悪影響は様々...

- ① ホルモンバランスが崩れる
→ 成長ホルモンが少なくなり、老化が進む
- ② 免疫力が下がる
→ 防衛機能が低下し、体調を崩しやすくなる
- ③ 記憶力・学習能力が低下する
→ 忘れっぽくなったり、感情的になりやすい
- ④ 認知症のリスクが上がる
→ 認知症の元になると言われるアミロイドベータが蓄積され、いずれ脳萎縮につながってしまう可能性も...



次回より良い「眠り」を体感するための4つのヒントをお教えします!

今の自分の睡眠の「質」をチェックしてみよう!

睡眠不足になると食欲を増すホルモンの濃度がアップし、食欲を抑制するホルモンの濃度は低下! 加えて自律神経が乱れることで代謝機能も低下してしまうので、結果太りやすくなってしまいう悪循環が生まれてしまいます!

参考・引用元: <https://wotopi.jp/archives/128374>



“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

お客様へお知らせ

- 1、今年の感謝祭は、**11月11(金)12日(土)**の両日開催予定です。昨年同様感染対策を行い、開催を従業員一同で企画中です。10月中旬には、皆様のお手元に招待状をお届けする予定です。お楽しみにお待ちしております。
- 2、現在弊社が行っております「ガス価格原料調整制度」ですが、3ヶ月毎に料金の改訂を行って参りましたが、従来の方法ではタイムリーにお客様にガス価格を反映させることが出来ません。つきましては、12月より1ヶ月毎に価格の改訂をさせていただきます。「仕入価格が下がれば当月に即値下げする、上がればご負担頂く」「毎月価格改訂」させていただきますと存じます。勝手を申しますが、何卒ご理解賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

令和 4年 9月 2日

有限会社はしもと 代表取締役 橋本康弘

ちょっと教えて！家づくり



「音」のトラブルを防ごう



家を建て、実際に生活を始めてから気づくことはたくさんあるようです。その中でも、予想できなかったという「音」のトラブルを紹介しましょう。

①上階の音…上階の歩く音が響いて、意外とうるさい。②洗濯機の位置…2階の洗濯機がダイニングの上にあり、排水音がうるさい。③隣接した建物…隣の家と接近しすぎていて、隣家から音楽などの音が聞こえてくる。④騒音…近くに消防署があり、深夜のサイレンが気になる。⑤駐車場の位置…寝室の前が駐車場で、エンジンの音と排気ガスが気になる。⑥給水・排水の音…隣の家が水道を使う度に、その音が響いてくる、なまじい。

事前に防げるものもありますから、土地選びや設計の時点で一級建築士や専門家に相談するとうれいでしょう。

今月のごあいさつ



もう9月1日の暑さがまだまだ続きますが皆さまどうお過ごしでしょうか。今年で2年目を迎えた實政潤さねまさじゅんです。實政さねまさじゅん苗字はごも珍しく、なんて読むのか？とよく聞かれますが、「このなごみ庵や日々の業務で少しでも早く覚えていただけたらなように努力しています。」

そんな私も2年目を迎え、ガス屋として必要な国家資格を取得し、よおやごスタートラインに立つことができました。資格を取得し、自分の担当も決まり、より一層責任を感じながら日々の業務に励んでおります。まだまだ未熟な私ですが、1日も早く皆さまのお力になれるように精進してまいります。「指導」「鞭撻」のはじめるべくお願い致します。

私事ではございますが、来年で私の長男が小学校に入学いたします。ちょうど前までハイハイをしていた息子が来年にはランドセルをかけることで自分の足で小学校に通学します。ランドセルはどんなのにしようかな？と悩んでいる息子を見て、子供の成長は早いなあと感じます。子供の成長に負けないくらい私も成長しないかと思っております。小学校に入ると息子はどんなクラブに入るのか、とても楽しみです。できれば野球がいいですー笑

ごおつても野球の話をしたごめんなさいだね。

笑。落ち着いていたと思っていたコロナウイルスがまた爆発的に感染者が増加して、今年の甲子園は開催されないかと心配しておりますが、無事地区大会が開かれ甲子園も開催されました。それも今まで通りの観客、ブラスバンドありの開催で球児たちの熱い夏が始まったと私も野球バカとして心躍らせました。

なんとこれも山口県代表の下関国際高校が快進撃をみせ、37年ぶりの決勝戦まで勝ち進みました。残念ながら優勝とはなりませんでしたが、山口県代表として本当に素晴らしい姿を見せてくれました。優勝した仙台育英高校も悲願の東北勢初優勝をして、東北の方々に感動を与えています。スポーツでたくさんの方々の人達を盛り上げる、感動させる。やっぱりスポーツは素晴らしいですねー

最後になりますが、2年目を迎えてもまだまだ未熟な私ですが、たくさんの方々に覚えてもらい、たくさんの方々に必要とされるように今私にできること、私にしかできないことを磨き成長していきたいと思っております。ご迷惑をかけることもあるかもしれませんが、ご迷惑なくしてお願い致します。

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

「なごみのアロマライフ」

9月は「シトロネラ」

今月のアロマポイント <気持ちを明るく、前向きにしてくれる!>



肌にもよく、汗の臭いや体臭を防ぐ効果が期待できます。とくに、スポーツ時に活躍してくれるでしょう。

シトロネラはイネ科の植物で、レモングラスに似た植物。別名「香水茅（こうすいがや）」とも呼ばれています。実際、東南アジアでは、部屋にシトロネラの線香を焚いて香らせたり、肌にスプレーしたりして使っています。香りはレモンのようになすっきりした柑橘系。甘さもほんのり含まれています。防虫作用がある植物で、とくに蚊を寄せ

つけません。古くは蚊帳に編み込んだとされています。シトロネラの心への効能は、ブルーな気持ち、落ち込んだ心を和らげ、気持ちをポジティブにしてくれます。リフレッシュ作用もあるので、気持ちを切り替えたいときに役立つでしょう。一方、体への効能としては、頭痛や神経痛、筋肉痛、腰痛、肩こりなどの痛みを和らげます。消毒作用があることから、風邪などの感染症対策としても

編集 後記

ちよと得するプレゼント「コーナー」です。先月の象印 電気ケトルの当選者は、防府市江泊のM田様です。今月は、象印 グリル鍋をプレゼント致します。焼肉たご焼き鉄板の3枚プレートグリル鍋です。今回は、1台用意致しました。ご希望の方は、ハガキにプレゼント希望のご記入の上ご応募ください。10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10月号でお知らせ致します。

誌内にも掲載しておりますが、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日間開催です。少しづつではありますが、以前のようにゆっくゆっくで頂ける感謝祭に戻そうと思っております。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。

まだまだ連日多くの感染者が出ておりますが、薬も出始めていることですし、インフルエンザと同じ5類にしてみても個人的には思いますが、5類にすると何か不都合が生じ、5類に落とせない何かがあるのかもしれない。

最後になりましたが、このなごみ庵も181号を数えることとなりました。実に15年続いたことになりました。私自身が一番びっくりしています。皆様の声に支えられ、何とか続ける事が出来ました。引き続き、情報を発信していきたいと考えております。毎月読んで戴いているすべてのお客様に感謝です。(社長よしの)



- ・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

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!

