

「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～

主婦のナインショ話

あなたのメンタルは強いか？ それとも、弱いか？

20代以上の女性497人を対象に行った、「メンタルの強さ」についてのアンケートがあります。まず、「あなたはメンタルが強い？」という質問から。「はいからか」と言えば弱い「が一番多く38.5%、続いて、「どちらかと言えば強い」「37.2%」「弱い」「15.4%で、「強いは強い」「80.9%と少数派でした。

くよし、引きずる「50.4%」「苦手な相手にビクビクし、避ける」44.4%、「人前で発言すると緊張する」31.2%、「何事にも自信が持てない」29.7%、「本番に弱い」18.0%、「人の目が気になり、意見を押し殺す」15.8%となっています。

次に、「どんなときにメンタルが強いと思う？」という質問です。複数回答が一番多かったのが「群れずにひとりで行動できる」57.5%、「いつまでもぐぐぐぐぐせず、切り替えが早い」41.2%、「意見をはっきり言う」22.4%、「どんな相手にもビクビクしない」21.5%、「本番に強い」21.1%、「どんな場面でも緊張しない」5.7%という結果になりました。理由として挙がっていることを実行すれば、メンタルが強くなれるかも！

では、「メンタルが強めているコツは？」という質問は？「自分に賛成してくれる人は2割と考える」「理解してもらえると期待しない」「相手が怒っていたら、この人は自分を守るために必死なんだと思う」「自分の気持ちを最優先する」「人は人、自分は自分と考える」などが挙がっています。さて、『メンタル強め美女白川さん』（獅子著、KADOKAWA）が話題になっています。発想を転換することでストレスをうまく回避する女性が描かれ、元気になる、励まされると人気だとか。マンガを読むことで、メンタルを強くするポイントを学べます。



算し足の暮らしの眠りの「黄金の90分」

米スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治さんによると、質のよい睡眠をとるためには、入眠してからの90分がポイントだとか。そもそも、健康な人であれば、目を閉じて10分もたたないうちに入眠します。最初の90分の「ノンレム睡眠」が深ければ、その後の睡眠は質のよいものになります。「これを「黄金の90分」と呼んでいます。

では、黄金の90分を手に入れるためにはどうしたらいいのでしょうか？ ポイントは覚醒のスイッチを切ることで、方法がいくつかあります。まず、体温の「リントロール」。眠りにつく前に深部体温を下げ、皮膚の温度との差を少なくするのは、具体的には、就寝の90分前に入浴を終えます。足湯をするだけでも効果が

あるのだとか。通気性のよい枕を選ぶ、眠る前にノンカフェインの冷たい飲み物を飲むなども有効です。

脳をリラックスさせることも大切です。音楽を聴く、日記を書く、ストレッチをする、アロマオイルを焚くなど、自分が「これをすると眠れる」と思えるものを習慣にしましょう。

さて、目や首を温めると脳がリラックスできると言われています。市販のアイマスクを利用したり、蒸しタオルを活用したりするのもおすすめです。蒸しタオルは、水で濡らしたタオルを絞り、電子レンジで40秒程度加熱するだけでできます。



自分がいちばんと 思いながら生きていく

——高田純次

テレビでおなじみのタレント、高田純次さんは1947年生まれ、75歳。「適当男」というキャラクターで、さまざまな世代から人気を集めています。

高田さんが本格的にデビューしたのは30歳のとき。劇団の「東京乾電池」に参加します。当時は妻子を

養うためにサラリーマン生活をしていましたが、芝居をしようと思ったので退職したのだとか。そして数年後、「天才・たけしの元氣が出るテレビ!!」

や「森田一義アワー」笑っていいともー!」などのバラエティ番組に出演するようになります。

さて、いつも元気で楽しそうな高田さんですが、機嫌よく毎日を過ごす「ツ」は、「自分がい

ちばんと思いながら生きていく」と、高田さん。自分を受け入れて、自分を認めて、そして、自分をほめる。自分で自分の「機嫌をとれば、いつも幸せな気分でいられるそうです。

もうひとつの「ツ」は、元氣なうち働くこと。「忙しい、忙しい」と言っているくらいがいいのだとか。何もしないと張り合いがないし、「簡単に病氣になっちゃった」と、高田さん。著書の『50歳を過ぎたら高田純次のように生きよう』（主婦の友社）には、ほかにも高田流の「きげんに生きる技が詰まっています。



人生を開く扉



今、したいと思っていることを
全部、紙に
書き出してみましょう
書くとなると
意外に難しいものです
しかし、書き出してみると
思いのほか
心がすっきりします

「おはようございます」「こんに
ちは」「お疲れ様」など、だれに
対しても笑顔で元気に声をかけ
ることで、自分もまわりも気持
ちよくなります。あいさつが良
運を連れてきてくれるのです。
一方、人を無視するや、運気を
ダウンさせます。無視をしてい
ると、いつか自分も無視されま
す。あいさつをされたら、笑顔で
気持ちよくあいさつを返しま
しょう。

ほのぼの 開運術

<元気なあいさつで運氣アップ>

運氣を上げる簡単な方法
は、元気にあいさつをする
ことです。成功している人
や恵まれている人は、たい
てい自分から大きな声であ
いさつをしています。たと
えば、それほど親しくない
知人に久しぶりに会ったと
します。「以前、〇〇でお会
いした△△です」といった



★漢字1字の国名★

「米」はアメリカ、「英」はイギリス、「仏」はフランスなどは有名ですが、
次の漢字はどこの国かわかりますか？

- ①墨
- ②星
- ③西
- ④加
- ⑤印
- ⑥新
- ⑦泰
- ⑧尼
- ⑨諾
- ⑩沙
- ⑪埃
- ⑫希

- 【正解】 ①メキシコ ②シンガポール ③スペイン ④カナダ ⑤インド
⑥ニュージーランド ⑦タイ ⑧インドネシア ⑨ノルウェー
⑩サウジアラビア ⑪エジプト ⑫ギリシャ

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ〈チンゲンサイのピーナッツあえ〉

チンゲンサイは中華料理はもちろん、和食や洋食にもぴったりの緑黄色野菜。栄養的に注目したいのは、生活習慣病を予防するβカロテンが豊富な点です。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健やかに保つ、目の機能をアップさせる、免疫力を高めるなどの効果が期待できます。ほかに、ストレスから心や体を守るビタミンCも豊富です。ビタミンCは肌のしみやしわを防ぎ、美肌効果があります。アンチエイジングに効果的なビタミンE、骨を強くするカルシウムが含まれる点も見逃せません。

★レシピのポイント

ピーナッツはビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて砕いてもいいでしょう。

材料（2人分）

チンゲンサイ：1株
ピーナッツ：大さじ2
みそ：大さじ1/2
しょうゆ：少々
七味唐辛子：適量

1 チンゲンサイは塩（分量外）をひとつまみ加えた熱湯でさっとゆで、水にさらして広げて冷ましたら、軽く絞って食べやすい大きさに切る。



2 ピーナッツはすり鉢ですりつぶし、みそとしょうゆを加えて混ぜる。 **3** 2にチンゲンサイを加えてあえる。 **4** 器に盛り、七味唐辛子をふる。



ちょっと教えて！家づくり



一戸建てのメンテナンス



一戸建てを長持ちさせるためにメンテナンスは欠かせません。時期は箇所によって異なりますが、基礎点検は約5年ごとが理想でしょう。亀裂、不同沈下、換気不良などを見逃さないように注意して点検します。外壁点検は3～5年ごとをおすすめします。色あせ、サッシ周りのシーリングの劣化、金属部分のさびなどを点検・修繕しておけば、全面補修の時期（10～20年）を先延ばしすることも可能です。屋根の場合、専門業者は4～6年を目安に点検するようです。しかし大型台風のおなどは年に1回、瓦や石綿板のずれ、割れ、はがれをチェックしておくといでしょう。専門知識が必要な定期点検もあるので、業者にご相談して無駄なく効果的に行なってくださいね。

今月のごあいさつ



いつもお世話になっております、事務の石川由紀江です。早いもので、前回お話しさせて頂いてからあついでに間に私の順番が来てしまいました。1年が早いですね。コロナ禍の中、これといった何もないのですが、年齢と体重だけが増えています。どちらともつ要らないんですが、歳と言えば、前にもお話しした我が家の犬が今年で14歳になりました。14年前、主人と小学生だった息子が嬉しそうに連れて帰ってきたのが、ついこの前のような気がします。庭で飼っているのですが、最近歩いていてもヨタヨタしたり、何も無い所で躓いたりとちょっと老いを感じています。飼い主もいろんな所で躓いています。老いかなあ。。。でも、これからも私たちの話し相手になろうと長生きしてほしいまでもみんなの癒しになってね笑。最後になりましたが、今年もコロナの感染状況を見ながら感謝祭を行う予定にしております。たくさんのお客様にお会いできるのを楽しみにしております。

皆さまこんにちは。ご無沙汰しております、事務の小川です。昨年の10月号から1年経ち、我が家にも大きな変化が。。。昨年末、長男が巣立ち、新しく家族を持つことになりました。家族の話をいつも穏やかに聞いてくれる息子で、明るく笑いが絶えない我が家でしたので、巣立ちを嬉しく、ちょっぴり寂しく思いながら息子夫婦の穏やかな幸せを願っております。息子が巣立ったことについては。。。さうな感じです笑。残るは新婚ではなく古婚。。。さすよー古いの、黙っていても、時にはゲラゲラ笑っていてもお互い空気のよくな時間が漂っております。

子供の話題から一変、一緒に生活している母の介護の話になります。お互いに大事な事は色々と話す。。。このことは変わって無いような気がします。何事も頑張ります。必ず頑張る！を目標に日々生活しております。朝夕めっきり涼しくなってきました。皆さま、体調など崩されませぬようお身体にはくれぐれお気をつけてお過ごしください。

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

【HP】 www.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。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。お楽しみにお待ちください。尚、感謝祭の開催に伴い11月は、**第3・第4土曜日をお休みさせていただきます。**

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。勝手に申しますが、何卒ご理解賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

3、暖房機器のレンタルがスタート致しました。

レンタル料は、ガスストーブ330円/月(税込)、ガスファンヒーター-(小)440円/月(税込)、ガスファンヒーター-(大)770円/月(税込)です。台数に限りがありますので、ご希望のお客様はお早めにお申込み下さい。詳細は、各営業担当か弊社までご連絡をお願い致します。毎年ご利用いただいているお客様は「そろそろ持ってきて」とご連絡ください。

令和 4年 10月 5日

有限会社はしもと 代表取締役 橋本康弘



SLEEP WELL!!

眠りと目覚めを良くする秘訣



睡眠の名称	ノンレム	レム
眠りの深さ	深い	浅い
大脳	休んでいる(鎮静)	休んでいない(活性化)
筋肉	軽い緊張状態	弛緩状態
パソコンに例えると	スリープモード	オフライン
自律神経系	副交感神経優位(リラクゼーション状態)	不安定(交感神経活動もみられる)
血圧、心拍数、呼吸	低下	変動、上昇することも
目覚め	悪い	良い

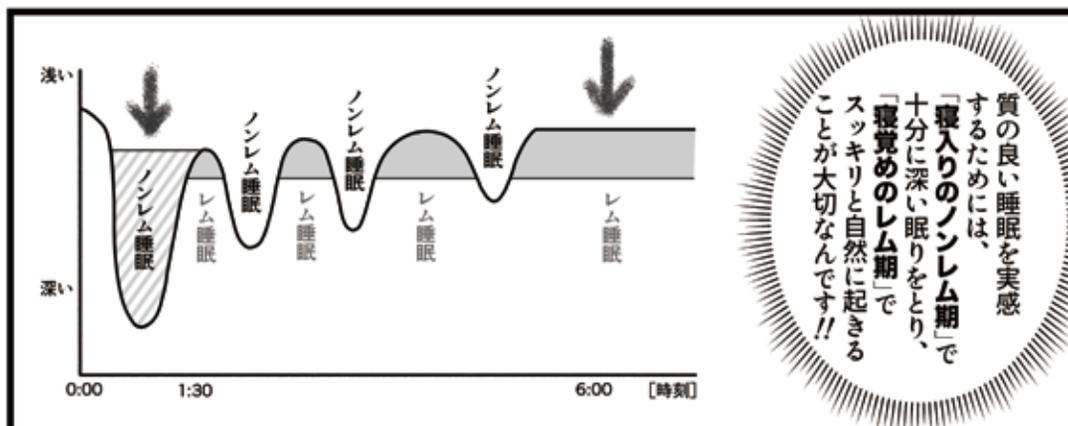
ざっくり分けるとこんな感じ!

まずは睡眠のパターンを知りましょう
「レム睡眠」
「ノンレム睡眠」
ってご存知ですか?

うーん、聞いたことはあるけど...?

前回からの続き!

良質な睡眠を取るために押さえておきたいポイントとは!?



ポイント③

アラームは2段階活用! 数分おきスヌーズ機能はやめて、20分程度間隔を空けて設定

レム睡眠時にスッキリ起きるためにアラームは2回に分けてセットするのがおすすめ。
1回目は微音で短く、2回目は20分後に通常のアラームで起きるようにします。スヌーズ機能は数分間隔なので、二度寝でウトウトしているノンレム睡眠時に無理やり起きることになってしまいます。

ポイント①

眠気を誘う鍵は「体温」! 寝る90分前の入浴で睡眠スイッチを切り替えよう!

臓器を休めるために体内温度が下がる = 眠く感じる

入浴で一時的に体内温度を上げる

熱が放射されて体温が下がるので自然と眠くなる

「良い眠り」と「良い寝覚め」は体のパフォーマンスを上げて、毎日が楽しくなる秘訣です! ぜひ意識してみてくださいね!

ポイント②

熱放射がしやすい睡眠環境をつくらう
パジャマや寝具は通気性の良いものを!

熱を下げるために手足や体の表面で「熱放射」が起こります。子どもが眠くなると手足が温かくなるのと同じ。最も眠気が強くなるのは、体内温度と皮膚温度の差が小さくなる時なので、熱放射を妨げないようにパジャマや寝具は、熱がこもりにくいものを選びましょう。

参考・引用元: <https://wotopi.jp/archives/53446>



“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

今月のアロマポイント <やる気を起こし、エネルギーにさせる!>

「なごみのアロマライフ」

十月は「ブラックペッパー」

料理でおなじみのブラックペッパーは、40年以上も前から使われている香辛料。とくに中世ヨーロッパでは大切に扱われ、貴金属と同じくらい高価でした。植物としては、つる性の多年草で、実は最初は緑で、赤、そして黒と段階的に色を変えます。精油は水蒸気蒸留法で実から抽出し、香りはスパイシーで強めです。

心への効能は、活力を与えてくれます。やる気が起こらないとき、落ち込んだときにぴったりで、前向きな気持ちにしてくれるでしょう。いろいろなことに向かう意欲



が起こってきます。一方、体への効能としては、体を温め、胃腸の働きをよくします。腹痛や便秘、下痢、嘔吐など、胃腸系のトラブルによく効くでしょう。また、血行を促進する効果も期待でき、関節痛や肩凝り、腰痛などの不調をやわらげてくれます。肌への効能はありません。

編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コナー」です。先月の象印 グリル鍋の当選者は、防府市田島のM井様です。今月は、Panasonic 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しわを伸ばせるスチーマーです。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」とご記入の上ご応募ください。11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11月号でお知らせ致します。

先日、錦帯橋で「山口県LPガス協会」の新CMの撮影を行いました。高知県LPガス協会との合作で12月頃にお茶の間の皆様にお届けできる予定です。5年前に当時の教会の専務理事と計画し高知県の協力を仰ぎながら、今回のCM撮影にこぎつけました。LPガス協会のキャプチャー「えるちゃん」が活躍しております。ご一緒お楽しみに。

誌内にも掲載いたしました。今年も感謝祭を開催する予定です。以前のようにとまではいきませんが、感染対策はしっかりとした上で、少しずつ規制を緩めながらお客様に楽しんで頂けるような企画を従業員一同で検討中です。

「1年に1度お客様にお返しする日」としてこの感謝祭を開催しております。豪華なものはいませんが、従業員一同、心をこめてお客さまをお迎えする気持ちでおります。多数のお客様がお越しくださいますよう従業員一同お待ち申し上げます。(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

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!

