

「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

夜寝るとき、何を着ていますか？

15～59歳の男女5252人を対象に行った、「夜寝るときにの服装」についてのアンケートがあります。まず、「夜寝るとき、何を着て寝る？」という質問から。男性ではスウェットが一番多く47%、パジャマ28%、肌着のみ17%、何も着ない2%となりました。一方、女性もスウェットが一番多く46%、パジャマ43%、肌着のみ4%、何も着ない1%となっています。男女を総合すると、スウェットが47%、パジャマ36%で、スウェットが多数派と言えます。

年代別にも見てみましょう。30代や40代でスウェット派が多数である一方、10代では男女ともにパジャマが50%を超えるなど、意外な結果に。スウェット率が一番多いのが40代の男性で53%、一方、パジャマ率が一番多いのが10代の男性で55%となっています。次に、「寝るときに着るものを洗濯する頻度は？」という質問です。全体では週に2～3回が一番多く33%。次に週に1回が27%、ほぼ毎日が23%、週に

1回よりも少ない10%、週に4～5回8%となっています。9割の人が週に1回以上洗濯していることがわかり、とくに週に2～3回が平均的なところになりました。また、「ほぼ毎日洗う」と答えた人が一番多かったのが10代の男性で、34%でした。逆に、「週に1回」と答えた人で一番多かったのが50代の男性で、38%もいました。洗濯の回数はそれぞれの家庭での習慣的なものということでしょう。

質のよい睡眠を手に入れるためには寝るときにの服装も大切です。首元や胸元がゆったり開いていて、ウエストのゴムがきつくないものを選びましょう。人はひと晩に20回くらい寝返りを打つとされています。体にフィットした衣類や分厚い素材の衣類は寝返りを打ちにくく、質のよい睡眠を妨げます。綿や麻、シルクなど、自然素材で通気性がよい生地を選ぶのもポイントです。



算し足る暮らしの暮ら

セロトニンを増やす

「セロトニン」は脳内にある神経伝達物質で、「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンが増えることで幸せな気持ちになったり、意欲が湧いたり、気分が明るくなったりします。一方で、

暮らしの足し算

歳をとるにつれ、セロトニンが減少していきます。精神科医の野田秀樹氏は、セロトニンを増やす方法がいくつかあると言います。

まず、太陽の光を浴びる。散歩をするほか、ベランダで日光浴するだけでも効果があります。最低でも1日15分は太陽の光を浴びましょう。次に、タンパク質をしっかりと摂る。タンパク質はセロトニンの材料となります。肉や魚、卵、大豆など、うまく組み合わせて摂取しましょう。1日に必要なタンパク質の量は体重1kgあ



す。肉や魚、卵、大豆など、うまく組み合わせて摂取しましょう。1日に必要なタンパク質の量は体重1kgあ

たり1gとされています。たとえば、50gのタンパク質を摂るには、鶏胸肉なら210gくらい、牛もも肉なら250gくらい必要となります。実際、80代になっても元気な人は、毎日、肉や魚をしっかりと食べているというデータがあるそうです。

そして、深呼吸をする。鼻からゆっくりの息を吸い、空気をおなかまで落とすイメージにすると、おなかからふくらんでいきます。今度は、口からゆっくりの息を吐き出します。心が落ち着き、イライラや怒り、ストレスを解消してくれます。血行もよくなり、セロトニンが分泌されやすくなります。



「人生って楽しいでしょ?」と

自分に問いかける

— 草薨剛

じ さ と ひ み ご な

もとSMAPのメンバーである草薨剛さんは、1974年生まれの48歳。主演映画の『ミッドナイトスワン』で日本アカデミー賞の最優秀主演男優賞を獲得するなど、グループ解散後は、とくに俳優として活躍しています。また最近では、ナレーターや司会者のほか、YouTubeもスタート。「人生は50歳からだと思っている」と草薨さん。自分を鼓舞し、気持ちよく50代を過ごしたいと考えているそうです。『ミッドナイトスワン』のときも、舞台あいつの場で、「これが僕の代表作です」と言い続けたのだとか。そうしたら本当に代表作に。それ以来、「思ったことを口に出す」ように意識するのが、草薨さん流で

す。そうすると、頑張れるし、自然と結果もついてくるのだそうです。いつもポジティブな草薨さんの秘訣は? ネガティブなことを考えないようにすること。そして、朝起きたら、「人生って、楽しいでしょ?」と自分に問いかけること。すると不思議なことに、毎日を楽しく過ごせるようになるのだとか。

なんでも気持ち次第。朝起きてため息をつくのかわくわくした気持ちでいるので、その日の充実度は変わってきます。「人生って、楽しいでしょ?」。草薨さんのように、毎朝の口ぐせにしてみませんか。



人生を開く扉



人と楽しく
食事をしましょう
むっつりした顔で
食事をしては
せつかくの料理が台無しです
「おいしい」と
言葉にするのも大切です
相手が家族や
気の知れた友人でも
同じことです

ピンクは女性の運気を上げる色。インテリアや洋服、アクセサリーなどにとり入れることで、恋愛運や結婚運がアップします。
そして、青は信頼を高める色。仕事運をアップさせてくれる色です。名刺入れや筆記用具、手帳、パソコンなど、仕事に関する道具にとり入れると効果的です。

ほのぼのの開運術

<開運カラーをとり入れる>

風水では、色はそれぞれ違ったエネルギーを持ち、洋服や小物などにとり入れることで、開運に導いてくれるとされています。たとえば、赤は運気を活発にし、人気運や直感運をアップします。洋服やアクセサリ、バッグ、文具などにとり入れると効果的です。



金色や黄色は金運や仕事運に関係します。財布や布バッグ、カーテン、食器などにとり入れるのがおススメ。緑は癒しと成長に関わる色で、健康運をアップさせます。玄関マットや観葉植物など、インテリアにとり入れてみませんか。

★英語にもあることわざ★

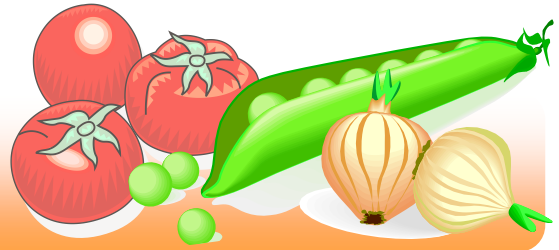
次の英文は日本の有名なことわざと同じ意味です。何かわかりますか？

- ① Failure teaches success. ② Many drops make a shower.
③ Let sleeping dogs lie. ④ Make haste slowly.

【正解】①失敗は成功のもと。②ちりも積もれば山となる。③寝た子は起こすな。④急がば回れ。

【解説】②は直訳すると、「たくさんのしずくが雨を作る」です。ほかに、Every little bit counts.と英訳されることもあります。

元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ〈鮭ときのこのチーズ蒸し焼き〉

鮭に含まれる赤い色素、「アスタキサンチン」はカロテノイドの一種で、抗酸化作用があることで知られています。肌のしみやしわを防ぎ、美肌作りに一役買ってくれるでしょう。ほかに、脳を元気にしたり、目を健康にしたりするほか、アンチエイジングにも効果が期待できます。鮭には脂肪酸のEPAやDHAが含まれる点も見逃せません。血液をサラサラにするほか、高血圧や認知症、動脈硬化の予防に役立ちます。骨活に有効なビタミンD、貧血を予防するビタミンB12、ストレスから体を守るビタミンEも豊富です。

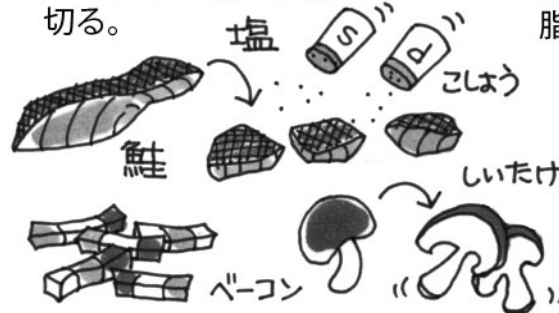
★レシピのポイント

きのこはしいたけのほか、エリンギやしめじなどでもおいしく作れます。

材料 (2人分)

鮭：2切れ
ベーコン：60g
しいたけ：4枚
ミニトマト：6個
ピザ用チーズ：30g
塩：少々
こしょう：少々
オリーブ油：
 小さじ1と大さじ1
白ワイン（または酒）：
 大さじ1

1 鮭は3等分に切って塩、こしょうをふる。ベーコンは1cm四方の棒状に切り、しいたけは軸ごと半分に切る。



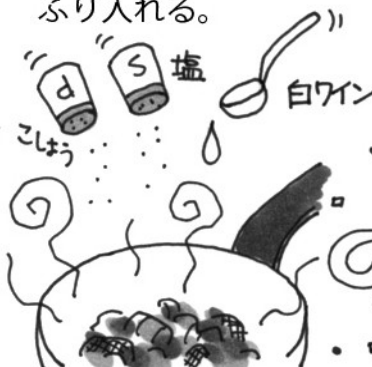
2 フライパンにオリーブ油小さじ1を入れて中火で熱し、鮭を皮目を下にして並べ入れ、約1分焼く。脂が出たら拭きとる。



3 オリーブ油大さじ1を足し、あいているところにベーコン、しいたけ、ミニトマトを加えて約1分焼く。



4 全体に上下を返して塩、こしょう、白ワインをふり入れる。



5 ピザ用チーズを広げてのせ、フタをして弱火で約2分蒸し焼きにする。





今月の見直し〈間違いやすい言葉遣いチェック〉



正しい言葉遣いがサラリとできれば、それだけでカッコイイ

日本語には似たような表現があり、うっかり間違えてしまうこともあります。しかし大人になると、わざわざ間違いを指摘してくれる人はまれです。大事な場面で恥をかかないよう、間違いやすい言葉遣いをおさらいしておきましょう。

【よくやってしまう間違っ言葉遣いランキング】

1位：足もとをすくわれる

2位：愛想を振りまく

3位：上には上がいる

4位：違和感を感じる

5位：後にも先にも引けぬ状況

さて、どこがどう間違っているのでしょうか。

【×】足もとをすくわれる→【○】足をすくわれる

「足もとをすくわれる」が間違っていることすら知らない人がかなり多いようです。国の調査でも約7割の人が間違っ使っているという結果でした。

【×】愛想を振りまく→【○】愛嬌を振りまく

「愛想」と「愛嬌」の意味を理解していれば間違いに気づきそうなものですが、何となくのイメージで覚えている人が多いということでしょう。ちなみに「愛想」は人と接するときの態度、「愛嬌」は相手を喜ばせるような言葉や振るまいです。

【×】上には上がいる→【○】上には上がある

人を比べるときによく使う言い回しですが、「上には上がある」を広辞苑で引くと、「これが最上だと思っても、必ずそれ以上の行為や状態があることにある」とあります。つまり「人間」そのものを指すのではなく、「人間が行う行為」や「能力」についての言葉なのでしょう。

【×】違和感を感じる→【○】違和感を覚える

プロのアナウンサーでもテレビで堂々と「違和感を感じます」と言っていますが、この言い方は「馬から落馬」や「頭痛が痛い」などと同じで、意味が重複している「重言（じゅうげん）」です。

【×】後にも先にも引けぬ状況→

【○】後へも先へも行（ゆ）かぬ状況

正しい言い方を知っている人は本当に少ないようです。間違っ言い回しが市民権を得ている代表的な例でしょう。意味さえ通じればいいと考える人もいるようですが、正しい言葉遣いがサラリとできれば単純にカッコイイですよ。



見直し塾 change myself, change my life.



光熱費を節約!

暖房器具を賢く使うヒント



冬の最もたる電気代がかかる暖房器具! 1時間当りの使用料金をそれぞれ見てみましょう

こたつ 【強】約4.3円 【弱】約2.2円	オイルヒーター 約18.2円 (10畳リビングに使用した場合)	電気ストーブ 約27円 1日8時間つけると月平均6,000円~
-----------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------



人がいる場所はストーブ、こたつ、ホットカーペット

空間全体を暖めたい場合はエアコンや床暖房

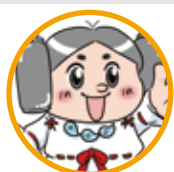
湿度が高いと体感温度が上がるので加湿しながら暖めるのが理想! およそ40%~60%の湿度を保ちましょう

加湿器や部屋干しで湿度調整を!

中には温風や消費電力を調節できるものもあるのですが、寒さに合わせて温度調節することで更に節約できます!

暖房器具はそれぞれの特性を理解して使い分けることがポイントです!

よーし! 今年の冬はしっかり電気代節約がんばるわよッ!



“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

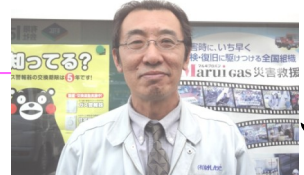


車庫まわりを上手に作るコツ



検討事項の後回しにされがちですが、意外に場所をとるのが駐車スペース。車種によってサイズは異なりますが、中型車は幅1.7m、長さ4.0m前後が一般的です。必要な面積は、人が車のドアを開けて降り降りしたり、車の脇を歩いたりすることを考慮して決めましょう。玄関に出入りする人の動線を横切らない位置につくるのが理想的です。玄関ドアのすぐ近くが駐車スペースの場合、玄関ドアを引き戸にすると、扉が車体にぶつからずにすみますよ。また、道路脇に設けることが多い駐車スペースですが、そこは人目につくところでもあります。そのため、外観との調和も大事で、殺風景になりがちな空車の時の見栄えも考えましょう。例えばタマリユウなどの日陰に強い植物を植えたり、枕木やレンガを埋め込むなどの工夫はいかがでしょうか?

今月のごあいさつ



皆さんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。今年も残すところ、早いものであと1ヶ月あまりとなり、朝晩冷え込みがかなり厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 私は、今月4回目の接種を受けましたが、特に発熱もなく、元気に過ごしております。「コロナウイルスの感染が一旦減少したものの、最近ではまた徐々に増えつつあります。第8波」が来るといわれていますが、もうあまり気にせず仕事しております。

先日、弊社において開催致しました恒例の第18回感謝祭に多数のご来場を頂きまして誠にありがとうございました。例年ご来場を頂いているお客様のお顔を拝見すると「開催してよかったです」と思っております。来年で降も様々な企画を準備して、お客様に足をお運び頂けるような「感謝祭」を開催致したいと思っておりますので、ご期待下さい。感謝祭の詳細、「フェイスフリー」の当選者につきましては12月30日のなごみ庵にて紹介させて頂きます。

今月の「中国地区野球大会」で光高校が決勝まで進み、来年の春の選抜高校野球大会の切符をほぼ手中にしました。

私が高校生の時ですら約40年近く前の話ですが、当時の多々良学園が中国地区大会で準優勝し、春の甲子園に出場致しました。1回戦で惜敗したものの、防府に帰って来た時には大観衆に包まれ、当時のメンバーは女子高生に大人気でした。その姿を横目に見ながら、同じ高校球児としてただただ羨ましかつたのを記憶しております。当時のメンバーも、いまやただのおジサンですが、笑々甲子園での活躍を祈念致します。

4月から始まりました防府市のリフォーム助成金制度ですが、カーボンニュートラル枠がまだ残っております。「エコキュート」「エコジョーズ」等の給湯器の取替え、段差解消、断熱性の優れた改修工事は助成金の対象となります。「ご希望のお客様はお早めにご一報ください。手続きは全て弊社で行いますので、安心ください。工事金額の10%が防府市共通商品券として頂けるようになります。」

少し気が早いです。が、年末年始の通常業務についてのお知らせです。年内は29日まで営業させていただきます。新年は1月5日から営業いたします。その間も当番が待機しております。緊急の場合には、ご連絡ください。(社長)

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〈マイナスの感情をとり除いてくれる〉



「なごみのアロマライフ」

十一月は「カモミール・ジャーマン」

カモミール・ジャーマンは草丈が50cmくらいになる一年草。ヨーロッパで古くから民間療法に使われ、ハーブティーもよく知られています。フルーティーな香りが特徴の精油です。

心への効能は、不安やストレス、緊張、怒りなどのマイナスの感情を緩和し、心を落ち着かせてくれます。不眠にも効果的で、就寝前に精油をかぐことで、スムーズに眠りにつけ、安眠へと導いてくれるでしょう。

一方、体への効能としては、消化器系の不調によく効きます。胃痛や腹痛、下痢、食欲不振などのときにぴったり。粘膜を保護する働きもあり、胃壁を修復してくれます。

抗ヒスタミン作用、抗炎症作用があることから、肌にも効果的で、かゆみや炎症、肌荒れなどのトラブルを抑え、美肌作りに役立ちます。

似た名前の精油に「カモミール・ローマン」があります。どちらも同じような効用を持っていますが、ローマンは苦味があるので、ハーブティーに向きません。

編集 後記

ちよつと得するプレゼント「ナー」です。先月の Passoonie 衣類スチーマーの当選者は、防府市酢貝のY川様です。今月のちよつと得するプレゼントは、弊社の感謝のクイブスリリーがごさいます。のではお休みさせて頂きます。

以前のこのなごみ庵の中で、12月より1ヶ月毎にガス料金を改訂することとなりました。12月は現在の料金より、mあたり19円の値下げとなります。今後は、毎月このなごみ庵と、お客様にお届けする検針伝票に価格の変動をお知らせいたします。

今月の終わりから、ほちほち忘年会が入っています。20年くらい前は10回くらい忘年会を行っていましたが、コロナ禍もあり最近はお休みが少なくなっています。忘年会の起源を探ってみると、古くは鎌倉時代までさかのぼり、今のどんちゃん騒ぎと違い優雅に厳かに連歌（和歌などをつなげて詠む）を詠う「年忘れ」という行事だったそうです。江戸時代に入り、武士階級では「年忘れ」は行われず、むしろ「新年会」で主君に忠誠を誓っていた事が多かったようです。現在のように慣例化したのは明治時代に入ってからで、官僚や学生を中心に忘年会が開かれていたという記録が残っています。官僚はボーナスが出た後、学生は年末年始の帰省前に集って忘年会を開いていたようです。最近では全体的に忘年会自体がめっきりと減って、忘年会を行わない企業も出てきているようですが、年に1度くらいは嫌な事を忘れ、大いに語り合うのが日本の良き伝統ではないかと考えます。（社長）

ガス従量料金改訂のお知らせ

2020年12月

現在のm³当たり
料金が
19円の値下げ

- ・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!

