

いやしのひととき

「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

いしもクリスマスはぶじで過すこと出来ますか？

2021年の12月に行った、クリスマスの過ごし方についてのアンケートがあります。対象は20～60歳の社会人400人で、男性100人、女性300人です。

まず、「クリスマスを祝いますか？」という質問から。「祝う」が82.2%で、「祝わない」が17.2%となりました。次に「何日に祝いますか？」という質問です。12月24日のクリスマスイブが46%、25日が47.5%と同じくらいで、それ以外が8.5%でした。また、数日間祝うという人もいました。

では、「クリスマスの過ごし方の予定は？」という質問です。複数回答で「自宅でゆっくり楽しむ」が一番多く、2割近くいました。ほかに多かった意見としては、「家で贅沢な食事をする」「クリスマスケーキを貰う」「プレゼントを渡す」「家でお酒を飲む」などでした。「パーティーや恋人にクリスマスプレゼントを渡しますか？」という質問も見てみましょう。「渡す」が49.3%、「渡

さない」が50.7%と、ほぼ同じくらいになりました。夫婦の場合は「渡す」43.0%、「渡さない」57.0%で、一方、カップルの場合は「渡す」80.6%、「渡さない」19.4%と、大きく異なっています。

プレゼントの平均金額を見てみると、夫婦の場合は1万2409円、カップルの場合は1万1500円という結果に。カップルはプレゼントを渡す人が多いので、平均すると金額が低くなったのでしょうか。料理なども含めた、クリスマス全体の予算についてはどうでしょうか？ 家族の場合は2万2911円で、カップルの場合は2万1560円となっています。

1年に1回のクリスマス。たとえば「2000円まで」「など、金額は高くないので予算を決めて、プレゼント交換をするのはいかがですか？相手のことを思いながらのプレゼント選びは、楽しい時間です。



算し足の暮らしの「読書セラピー」

「読書セラピー」とは、本を
読むことで心や体の不調を
解消するといったもの。欧米で
活用されている病気の治療
法で、日本でも導入されつつ
あります。『心と体がラクに
なる読書セラピー』(ティス
カヴァー・トゥエンティワ
ン)の著者、寺田真理子さん
によると、「本にすごい力が
あると知っているだけで、生きるこ
とがラクになる」そうです。本は自分
のペースで関わることができ、自分
からの働きかけを静かに待っていて
くれるのがよさ。苦しいときや困っ
たとき、本が支えになってくれます。

たとえば、活字を見たくないほど
疲れているときは、画集や絵本を眺
めるだけでも効果
があるそうです。
実際、美しいもの
を眺めて「きれい
だ」と感じることで
脳が活性化し、



元気になります。また、絵本はテーマ
がシンプルなので、自分の人生をど
う生きるかの指針にもなります。

本によって癒されたり、気持ち
が軽くなったりすれば、読書セラピー
が成功しているということ。好きな
ジャンルの本に没頭することで、気
持ちが切り替わり、悩んでいたこと
やストレスに感じていたことがなく
なるという効果も期待できます。

寺田さんによると、子どものころ
に好きだった本や若いころに感動し
た本を改めて読むのもいいとか。懐
かしい気持ちやそのころの記憶が呼
び起こされ、心を安定させます。



運氣はいつからでも変えられる

— 中園ミホ

中園ミホさんは1959年生ま
れの63歳。『Doctor-X 外科医・大
門未知子』や『やまとなでしこ』『西
郷どん』など、数多くのヒット作を
持つ脚本家です。そして、14歳から
占いを学んだという中園さんは、占
い師としても活動しています。

中園さんの口癖は、「運氣はいつ
からでも変えられる」。い
つもポジティブなイメー
ジを持つことで、運氣が
よい方向へと動き出すの
だとか。とくに、60歳を過
ぎてからは体力の衰えや
もの忘れなど、ネガティ
ブな面に目を向けてし
まいがちですが、あえて
意識しないようにして
いるそうです。そして、
素敵な人の真似をして
みたり、ときめくものを
手に入れてみたりする

なごみひとさじ

ここで、運氣が好転するのだから、
以前は視聴率を気にして、数字が
悪いときは心も体も落ち込みがち
だったという中園さん。あるとき、
脚本家の先輩の橋田壽賀子さんが
水泳を日課にしていると聞き、自分
もはじめてみることに。泳ぐことで
ストレスや体の不調をリセットで
きると気づき、今では、水泳が中園
さんの日課になっています。

このように、素敵だと思っ人、憧
れている人がいたら、できるだけそ
の人に近づいたり真似してみるの
がおすす。挨拶を交わすだけで
も、運氣は変わっていくそうです。



人生を開く扉



ひと息ついたら
手をよく洗いましょう
そして
ハンドクリームをつけて
しばらくの間
マッサージしてみしょう
よく働く大切な手です
大事にしたいものですね

鏡の大きさについては、玄関に置くときは、全身が映るものを。出かける前に映して、身だしなみをチェックすることができます。とは言っても、大きすぎるのもよくありません。鏡は強い力を持つので、大きすぎると家の気を乱す原因になるからです。1人の全身が映るくらいがベストでしょう。

ほのぼのの開運術

<鏡で運気をアップする>

風水で運気を上げるのにおすすめのインテリアアイテムとして、鏡があります。鏡は火の力を持ち、陰の強いところに置くことでマイナスの気をはね返し、開運へと導いてくれます。

とくに玄関に鏡を置くのがおすすめです。玄関を入って右に置くと仕事運や対人

運が、左に置くと金運がアップします。気をつけたいのが、鏡を正面に置くこと。せっかくなってきたよい気をはね返してしまうので避けましょう。玄関の右側と左側の両方に置くなど、合わせ鏡にするのもよくありません。家の中の気を乱し、マイナスの気をだめてしまいます。



★間違いやすい敬語★

次はビジネスシーンでは避けたい敬語です。正しい表現に換えられますか？

- ①いつもお世話様です
- ②了解しました
- ③すみません
- ④なるほどですね
- ⑤お名前をちょうだいできますか
- ⑥参考になりました

【正解】①いつもお世話になっております ②承知しました ③申し訳ありません ④おっしゃるとおりです ⑤お名前をうかがってもよろしいでしょうか ⑥勉強になりました

元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ＜簡単ブリ大根＞

ブリの旬は12月～3月で、とくに12月～1月に獲れるブリは「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのっておいしくなります。タンパク質はもちろん、血液をサラサラにするEPA、認知症の予防に効果があるDHA、疲労回復に役立つビタミンB1、脂質をエネルギーに換えてくれるビタミンB2、カルシウムの吸収をよくするビタミンDなど、栄養的にも優れています。ほかに、アミノ酸の一種であるタウリンが豊富なのも魅力です。肝機能を高め、コレステロールや中性脂肪を抑えてくれます。

★レシピのポイント

ブリをあらかじめ電子レンジで加熱することで、時短になります。

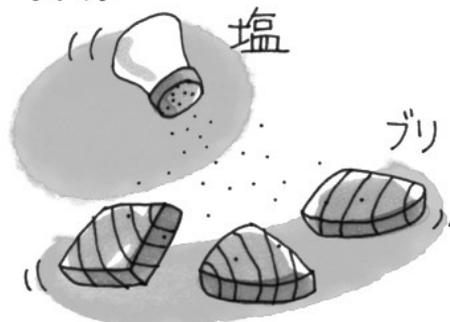
材料 (2人分)

ブリ (切り身) : 2切れ
大根 : 10cm
ショウガ : 1かけ
塩 : 少々

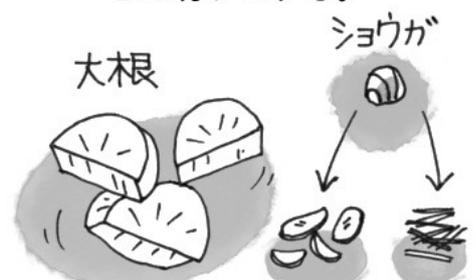
A

だし汁 : 2カップ
しょうゆ : 大さじ1・1/2
みりん : 大さじ2

1 ブリは1切れを2～3等分し、塩をふって5分おき、キッチンペーパーで水気を拭く。



2 大根は2cm厚さの半月切りにし、切り目を1本入れる。ショウガは半分を薄切り、残りをせん切りにする。



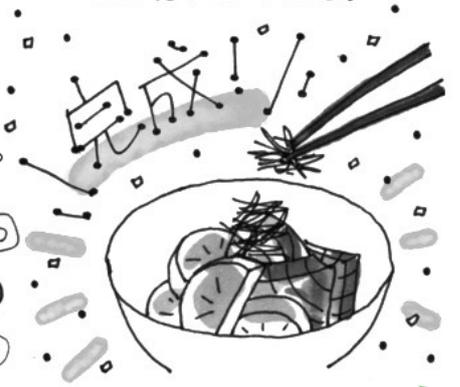
3 耐熱容器に大根を入れ、水大さじ2をかけてラップをし、電子レンジで4分加熱する。



4 鍋にAと大根を入れて煮立て、ブリを入れる。沸騰したらアクをとり、ショウガの薄切りを入れて落としフタをし、弱めの中火で15分煮る。フタをとって強火にし、水分をとばす。



5 器に盛って、ショウガのせん切りをのせる。



ちょっと教えて! 家づくり



ヒートショック対策



急激な温度変化で血圧が急変したり、脈拍が早くなったりする症状を「ヒートショック」と言います。冬場、暖かい部屋から冷えたトイレや浴室などに移動するとき多く発生し、特に高齢者や血圧の高い人は要注意です。

ヒートショックを防ぐには、冬場の各室温差を3℃～5℃以内にしておくことが望ましいとされます。国土交通省でも、暖房居室と非暖房居室の温度差は5℃以内、暖房居室と廊下やトイレの温度差は3℃以内を推奨しています。冬場は、あらかじめトイレや浴室を充分暖めておくことでヒートショックを予防できますが、窓ガラスを断熱性の高いものに替えることもひとつの方法です。暖房効率が上がって空気の還流が良くなると、室内の激しい温度差がなくなります。一種の「バリアフリー」とも言えるでしょう。

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週間あまりとなり、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？

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「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なあ」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「期待下さい」。

先月末から今月の頭にかけて、「サッカーワールドカップ」で日本の国中が盛り上がりました。結果から言ってしまうと、前回の大会と同じくベスト16でしたが、予選リーグでドイツとスペインを撃破してのベスト16ですから、選手たちは胸を張って帰国して頂きたいものです。2026年に向けて大いに期待の持てるSAMURAI BLUEの大活躍でした。

話は変わりますが、今月4日に行われました「防府読売マランソンの給水ボランティア」を行いました。ロータリークラブの研修の一環として参加したのですが、スタート間もない4km地点での給水でした。9時前より現地に入り、机を並べ指示された数のコップに飲み物を注ぎ、あとはスタートを待つだけでした。当初から「お水地点では殆どの選手は飲み物を取りません」と聞いていたのですが、ふたを開けてみれば、選手の塊が近づくと「やあやあ用意したコップは僅か数秒で無くなり、飲み物を作るのが全然間に合わない状況になっていました。飲み物が無い選手に怒られ謝りっぱなしでした。

気温が高かったのもありますが、最近のレースは最初の給水地点から積極的に水分を補給し、レースに挑むのが主流になってきているそうです。予め判っていたら、相当数の飲み物を準備も出来たのですが、対応出来ないは、テーブルの飲み物はすべて無くなるはずで、ランナーに大変迷惑をかけたボランティアになりました。選手の皆さん、ごめんなさい。

最後になりましたが、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。最後になりましたが、今年1年間を賜りまして誠にありがとうございました。来年も倍のお引き立てを宜しくお願い申し上げます。皆様方には、お元気で良い年末年始をお過ごしください。(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



日本の
伝統暖房!

こたつで効果的に暖まろう



※1kWhあたりの電力単価を25.91円として計算

こたつ	2円~5.1円
エアコン	3.4円~38.4円
カーボンヒーター	11.6円~23.3円
オイルヒーター	12.9円~31円
セラミックファンヒーター	13.7円~30.3円
電気ストーブ	25.6円
パネルヒーター	15.5円~25.9円

コストはかなり
良いと思います!!



こんなに
節約できる
んだ!!



他の暖房器具と
比べると...

しかも
電気代も
安く済む
のよね??

ほわく

一度入ると
抜け出せない
わよね??...

あったかい...
やっぱり冬は
こたつに限るね

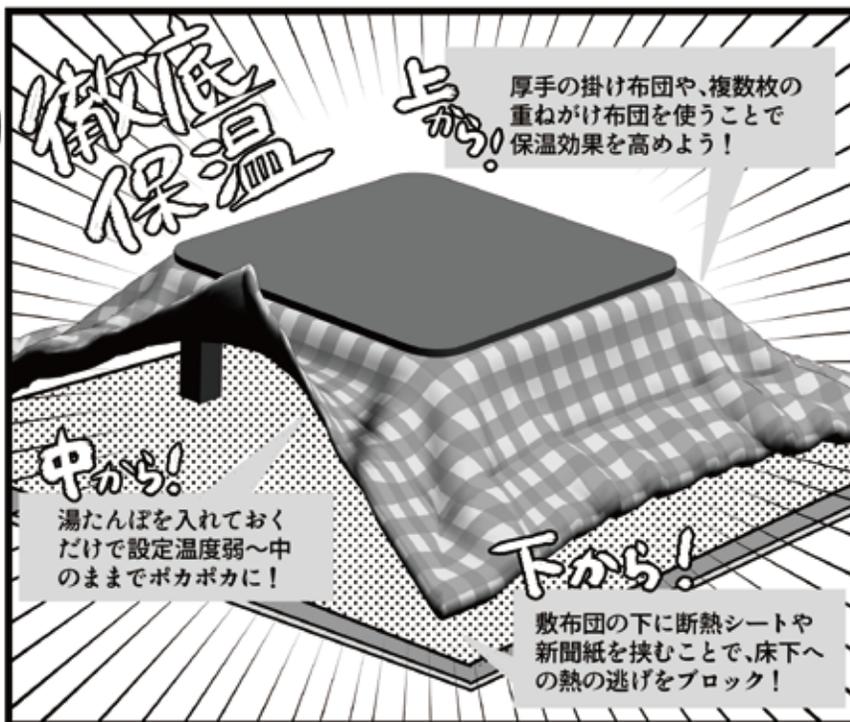
ヒーター部分の
出し入れがや
いから夏は使
えない

最近では
テーブル裏が
フラットタイ
プのものも
あるから
年中使えて
便利なのよ

すくすく

温風が当たる
訳じゃないから
極度に乾燥も
しないしね

「頭寒足熱」と言いますが
こたつはまさに
四肢を温め、血行を良く
効率的に体を温められる
理想の暖房器具!



断熱材はこういう
使い方もできる
んだね!

こたつで暖かく
快適に冬を過ごし
たいわね!



熱を逃さない
温度を一定に
「上」「中」「下」を
しっかり守ること



“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



特賞 当選 佐藤 様



1等 当選 浜野 様



1等 当選 森坂 様



1等 当選 前田 様



まちぶくコーナー



ネイル&ハンドマッサージ



チャリティー似顔絵

11月11・12日

第(有)はしもと

昨年を上回る
お客様にご来場

ありがとうございます



今年も並んで頂きました



1組ずつ対応致します



ゆっくりおくつろぎ下さい



2日目も並んで頂きました



あごだしコーナー



FMわっしょい生中継



子どもたちのコーナー



少し混雑しています



恒例 花の苗プレゼント



岩谷産業コーナー



どりんくコーナー



岩谷産業コーナー



子どもたちのコーナー



キッチンカーコーナー



子どもたちのコーナー



焼き立てパン販売



恒例 がらポンコーナー



ユニットバスコーナー



乾太くんコーナー

の両日に恒例の
18回感謝祭を開催
る750名のお
場頂きました！
ございました



ご来場ありがとうございました！来年もやります。
おまちしております！



少し混雑しています



ガス器具&クイズラリー



キッチンカーコーナー



こども限定 じゃんけん



ご当選おめでとうございます！！

去る12月1日、弊社にて第18回感謝祭のクイズラリー当選者の抽選を行い、当選者の方が決定致しました。乾太くんの当選者は、来月発表おめでとうございます！抽選に漏れたお客様、次回にご期待下さい！



シャープクリーンご当選
防府市 二井 様

今月のアロマポイント < 気分を明るくしてくれる >



ライムは柑橘類で、レモンよりも小ぶりで丸く、色が黄緑に近い果実です。香りはさわやかなシトラス系で、やや苦味があり、スッキリしているのが特徴です。

心への効能は、不安や憂うつな気持ちを解消させ、明るくポジティブに転換させてくれます。疲れているときや元気がないときにも効果的で、気分をリフレッシュさせてくれるでしょう。集中力を高める効果も期待できます。

一方、体への効能としては、のどが痛いときに効果があり、呼吸器系の症状をやわらげてくれます。ほかに、消化を促進させたり、食欲をアップさせたりする働きもあります。血行をよくする効果も期待でき、冷え性で悩んでいる人にぴったりでしょう。フットマッサージするときに利用するのもいいでしょう。

「なごみのアロマライフ」

十二月は「ライム」

抗菌作用があるので、水に数滴精油を垂らしてアロマスプレーを作り、「ごみ箱や枕、マスクなど、臭いが気になるところに吹きかけるのもおすすめです。雑菌が繁殖するのを防止し、嫌な臭いを撃退してくれます。

11月22日、テレビ山口(TYS)さんを訪問し、感謝祭の似顔絵コーナーにて、皆様から頂戴した義捐金をお届けしてまいりました。テレビ山口さんのテレオン募金を通じて被災地に届けて頂きます。ご協力頂きましたお客様、本当に感謝申し上げます。なお、今月のガス料金はここ3ヶ月間の仕入れが値下がりしましたので、 m^3 あたり19円の値下げとなります。来月は、価格の変更はほぼ横ばいの見込みです。(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
ありがとうございます。来月も
一生懸命作ります。
お楽しみに!

