



なごみ庵

ガス料金改定のお知らせ

2023年1月

現在の料金の
m³当たり

△19円

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

寒い季節にぴったりの鍋。どの鍋料理が好きですか？

10～50代の約5000人を対象に行った、鍋料理についてのアンケートがあります。まず、「冬場、自宅で鍋料理をどのくらい食べますか？」という質問から。一番多かったのが1カ月に2～3回で32%、次いで1週間に1回が31%、1週間に2回以上16%、1カ月に1回13%、数カ月に1回以下6%、鍋料理は食べない2%という結果になりました。1週間に1回以上食べている人が47%で約半数。鍋料理は冬の食卓の定番です。

では、「鍋料理の魅力は何？」という質問です。複数回答で一番多かったのが、「野菜をたくさん食べられる」。次に多かったのが「簡単さ、楽さ」「温まる」でした。ほかに、「ひとつで食卓が完成する」「さまざまな食材が楽しめる」「も多数拳がりました。少数意見ですが、「余らせてしまった食材の消費になる」という意見もあり、何を入れても受け入れてくれる鍋料理は、フードロス削減するのにもぴったりのメニューと言えます。

さて、「自宅でよく食べる鍋料理は何？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が寄せ鍋、2位がキムチ鍋、3位が鶏鍋という結果になりました。年代別に見ると多少違いがあり、10～20代の1位はキムチ鍋、30代以上では寄せ鍋が一番人気となっています。

最後に、味のしかたについてです。「鍋料理を作る際、どのように味をつけていますか？」という問いはどうでしょうか。複数回答で一番多かったのが「鍋の素」で41・4%。それ以降は「だしの素やめんつゆ、白だしなどのだし調味料」19・5%、「しょうゆ、やみそなどの基礎調味料」17・1%、「昆布や鰹節などからとっただし」13・9%などとなりました。手軽な鍋の素はやはり人気です。

あったかくておいしい鍋料理。野菜をたっぷり入れて、今晚の夕食にいかがですか？



算「小豆のカイロ」

足の暮らし

暮らしの暮

布団に入っても足先が冷たい、体が縮こまって肩凝りがつらいなど、寒い季節は不調が起こりやすくなります。そんなとき役立つのが、小豆のカイロ。手作りしてみませんか。使い捨てカイロと違って繰り返し使えるので、エコロジの観点からもおすすめです。

作り方は簡単で、木綿の袋を作つて小豆を入れるだけ。仕切りのステッチを入れておくと、小豆が偏らずに使えます。でき上がりサイズが15×30cmの袋で、小豆を500gくらい入れるのが目安です。仕切りのステッチを縫いながら100gずつの小豆を入れ、全部で5カ所に分け

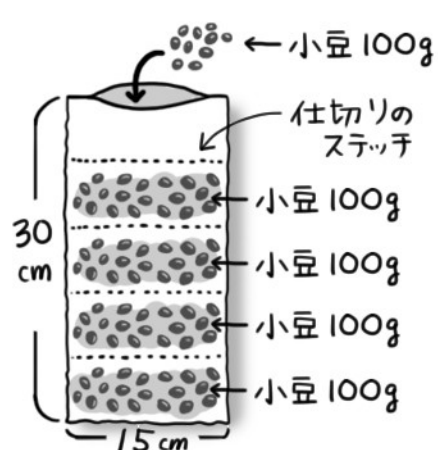
まじょう。
使うときは500Wの電子レンジで1分半ほど加熱します。温かさにむらがあれば、面



を変えながら2回に分けて温めましょう。やけど防止のためにも、できればひと回り大きなカバーを作つて使うのがおすすめです。カバーがないときは、布を1枚あてた上にカイロを置くようにします。

カイロの上に足首をのせれば、全身がほかほかしてリラックスできるでしょう。また、おなかにあてれば腸活、腰にあてれば腰痛解消にも効果的です。体の部位が温まると血行がよくなり、冷えもおさまります。ちなみに、カイロを閉じた目にのせれば眼精疲労や頭痛、肩こりなどにもよく効きます。

30 cm
15 cm
仕切りのステッチ
小豆 100g
小豆 100g
小豆 100g
小豆 100g
小豆 100g



本来、すべての料理は家庭料理です

— 土井善晴

土井善晴さんは1957年生まれの65歳。テレビなどでおなじみの料理研究家です。フランス料理や日本料理を学んだ土井さんはもちろん料理のプロですが、本来はすべての料理は家庭料理だと話します。土井さんが若いころ、父親である

土井勝さんの料理学校に戻らなければならなくなったとき、「どうして私が家庭料理なんか」と思ったそうです。しかし実際に家庭料理と向き合い、経験を重ねていくと、次第にわかっていったと言います。料理のおいしさは技術ではなく、自然を知るところにあると。旬のおいしさは技術の先にあるのだと気づいたのです。

また、「家庭料理が苦しみになってはいけない」

と土井さんは言います。料理は毎日のことなので、楽しみや休息、体を調えるものであるべき。フランス人ならおいしいパンとチーズ、温かい野菜スープがあれば大丈夫です。日本人なら一汁一菜で、ごはんのみそ汁、漬物があれば十分。気持ちに余裕があればほかにおかずを作ればいいし、余裕がないならなくてもOK。それくらいのスタンスで料理に向き合うのがよいと土井さんは考えています。

そして、日本には季節があり、その時期その時期でおいしいものがあります。季節に沿ったものを食べるからこそ大きな喜びです。



人生を開く扉



時間ができたときに
図書館に行ってみませんか
本を眺めてみて
読みたいと思ったものを
片っ端から読んでいくのです
思いのほか
楽しい時間が過ごせますよ

とり除いてくれます。梁の下で寝ないこともポイントです。梁の下で寝ると殺気が体に入り込み、エネルギーを奪われます。配置を変えるのが難しいときは、布などで梁を覆って見えなくすればOKです。

また、豚は多産で縁起がよく、健康の象徴とされています。豚の置物を南西に置くことで、健康運をアップさせます。

できればクリーム色かベージュの陶器製がおすすめです。

最後に、玄関をきれいに。玄関は運氣が入ってくる場所。汚れていたり、ものがごちゃごちゃしていたりするとい、いい運氣が入ってきません。靴は出しっぱなしにせず、すべて下駄箱に収納しましょう。

ほのぼのの開運術

<健康運をアップする方法>

風水ではトイレは陰の気がたまる場所とされ、汚いと陰の気が家中に流れることに。トイレはこまめに掃除することで、体調がよくなるはず。

次に、寝るときは北に枕を向けることで快眠できます。また、寝具はいつも清潔に。日中の疲れをしっかりと



★「雪」を含む漢字★

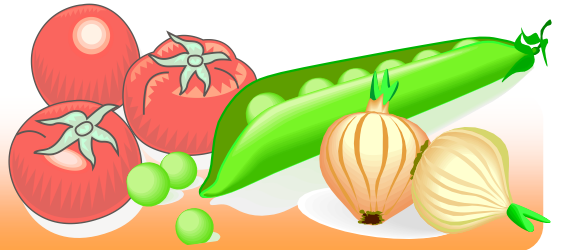
次の「雪」を含む漢字の読み方がわかりますか？

- | | | |
|------|-------|-------|
| ① 蛭雪 | ② 雪沓 | ③ 雪崩 |
| ④ 細雪 | ⑤ 雪洞 | ⑥ 雪消 |
| ⑦ 雪辱 | ⑧ 粗目雪 | ⑨ 雪花菜 |

【正解】①けいせつ ②ゆきぐつ ③なだれ
④ささめゆき ⑤ほんぼり ⑥ゆきげ ⑦
せつじょく ⑧ざらめゆき ⑨おから

【解説】⑨の雪花菜は豆腐を作ったあとの絞りかすで、「きらず」とも読みます。包丁で切らずに食べられることが名前の由来です。

元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ＜小松菜炒めの肉みそがけ＞

くせがない小松菜はさまざまな料理に活躍する緑黄色野菜。栄養的に優れている点も魅力です。βカロテンが豊富に含まれ、疲れをとったり動脈硬化やがんなどの生活習慣病を予防したりしてくれます。とくに油と一緒に調理することでβカロテンの吸収率がよくなるので、炒め物にするのがおすすめです。また、骨や歯を元気にするカルシウムもたっぷり含まれています。高血圧や貧血を予防するのに役立つカリウムや鉄が豊富な点も見逃しません。

★レシピのポイント

小松菜は時間をかけず、さっと炒めることで食感がよくなります。

材料（2人分）

小松菜：1わ
ごま油：大さじ1
塩：少々
A あいびき肉：100g
ニンニク：1/2 かけ
ネギ：5cm
ごま油：小さじ2
B しょうゆ：小さじ2
みりん：大さじ1
酒：大さじ1
みそ：小さじ2
水：1/4 カップ

1 小松菜はざく切りにする。

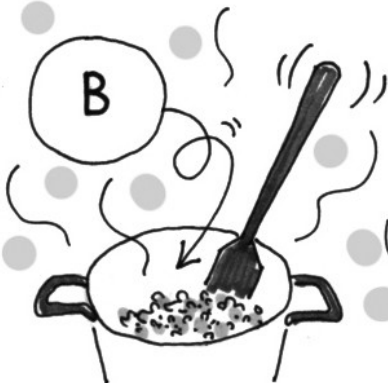


2 Aで肉みそを作る。

鍋にごま油をひき、みじん切りにしたニンニクとネギを炒めてから、ひき肉を炒める。



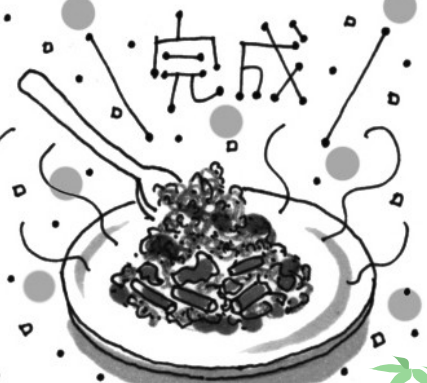
3 ぽろぽろに炒まったら、Bを加えてひと煮する。



4 フライパンにごま油を熱して小松菜を炒め、塩で軽く味つけする。



5 小松菜を器に盛り、3の肉みそをかける。





今月の見直し〈つやつやヘアでイキイキ!〉



印象を大きく左右する!「髪」のケアを再確認

徐々に年を重ねると、女性の印象を決めるのは、顔の美しさよりも内面の美しさ、「身だしなみ」とも言える清潔感。この身だしなみが整っているかどうかを左右する重要なパーツが「髪」です。

顔は化粧品や乳液、日焼け止めと毎日お手入れするのに、ついつい「髪」はないがしろにしてしまっている…そんな方は多いのでは?よく考えると、髪(ヘアスタイル)の面積は、顔と同じかそれ以上。ここが綺麗にまとまっているか、きちんと手入れが行き届いて清潔感があるかどうかは、大人の女性を美しく見せるカギなのです。

髪はとても正直。お手入れをしないと、あっという間にハリがなくなり「荒れた」雰囲気。特に大人の女性は、白髪染めなどのカラーリングや、日々のセットを楽にするためのパーマをかけることが多いので、髪が傷みがち。枝毛や切れ毛が増えると、毛先から乾燥が目立ち、ボサボサの「おばさんヘア」が完成してしまいます。

こまめに美容院でカットできれば問題ないのですが、なかなか時間もお金もそうはいかないのが正直なところ。とすると、やはり日々のケアが重要になってきます。高価なものでなくても良いので、トリートメントを用意して、2日に1度はケアを。つけてしばらく置くのがベストですが、時間に追われている時はそのままリンスのようにつけてすぐ流しても、効果はあ

ります。

もうひとつ、傷みとともに大人の女性が悩むのは髪のボリュームがなくなること、つまり「髪が痩せる」こと。ペタリとボリュームのない髪は、グッと老けた印象になってしまいます。最近は女性の薄毛専用のヘアケア製品も出ていますね。

女性の髪が薄くなる原因はホルモンバランスやストレスなど、いろいろな要因がありますが、まずは頭皮の血行を良くすることが大切。まずは手のひら全体を使って、頭全体を包むように当て、手のひらの腹部分で円を書くように髪の生え際をマッサージ。次に指先を使って、髪の毛をシャンプーするのと同じように生え際から、ツムジに向けて指を這わせるようにして頭皮全体をマッサージします。リラックス効果もあるので、ぜひお風呂上がりの習慣にしてみてください。



見直し塾 change myself, change my life.



慢性化
してない？

肩コリ重症度チェック



▶テスト①：後ろで両手を組み、体が前に傾かないようできるだけ腕を上上げてみよう。

▼テスト②：手の平を自分側に向け両手を組んだ状態で肘を伸ばしながら上に上げる。そのままできるだけ後ろに腕を倒してみよう。

腕が上がらなったり、上げようとするとき体が前に傾いてしまう

真上に上げられない

耳より後ろまで腕が倒せる

体は真っ直ぐのまま 45度~60度くらい腕が上がる

たかが肩コリ、されど肩コリ！万病のもとをつくらぬよう習慣を見直してみよう！

しばらく同じ姿勢が続いていると感じた時、寒さで体が緊張していると感じた時など、3~5分程度こうした動きを取り入れよう！

首の後ろや、肩を温めながら、ゆっくりと呼吸をして首や腕を回す時間を作ろう！

筋肉が凝り固まると血流が悪くなると冷えたり、代謝や免疫が落ちたりなど悪循環になってしまいます！

全体的に上がらない

〈参考情報〉<https://wotopi.jp/archives/112434>



“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た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



階段プランのポイント



階段には、まっすぐな直階段、ぐるりと回る螺旋階段、角を曲がる折り返し階段など色々な種類があります。勾配がゆるやかで、万が一ころんでも下まで一気に落ちて行くことのない踊り場付きが理想です。まずは安全第一。段鼻（階段板の端）にノンスリップをつけるか、溝加工をして、すべりにくくします。高齢者や小さな子どもがいる家庭では、必要な個所に手すりをつけ、踏み外し事故の多い最上段と最下段の壁にはフットライトを設置しましょう。将来的にホームエレベーターが設置できるスペースを確保しておけばより安心ですね。また、子どもが自分の部屋に入っていく時に、様子を見ることができるとリビングに階段を設けると家族間のコミュニケーションに役立ちますよ。ただ、開放的な分、冷暖房の効率が悪くなるという難点があります。

今月の「あいさつ」



みなさんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。1月末の寒波以来、寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

私は「コロナウイルス」に感染することなく、元気です。しております。実は今月の11日で56歳になりました。ごどもの頃は50歳と聞くとおじさんおっさんというイメージしありませんでしたが、自分がその年になつてみると自分自身おっさんという認識があまりありません。はたから見ればいいおっさんなのですが、()気持ちは若く持ち続け、若いものに負けないように頑張りたいと思います。

原油価格の高騰が叫ばれている中、弊社のガス料金価格改定のお知らせです。今月は先月と比べ、mあたり19円の値下げになります。以前は、3ヶ月毎に価格を調整しておりましたが、昨年12月からよりタイムリーに値段に反映させようということで1ヶ月毎の価格改定を導入しております。ちなみに3月は若干の値上げが予想されます。ご了承ください。

昨年から今年にかけて、国内で様々な凶悪事件が多発しております。昭和生まれも私には理解しがたい事件ばかりです。面識のない人だらけで結成したグループによる強盗殺人事件、復讐を迫り叶わずに相手を殺害してしまった事件、園児の放置による死亡事件等々、挙げればきりがありません。奇しくも美しい日本を掲げた安倍元総理も、凶弾に倒れお亡くなりになりました。世界一治安の良い国だった日本は、いったいどこへ行ってしまったのでしょうか？太平洋戦争末期 未来の日本のために「残された家族のために」特攻隊員として散華されていた方々が、今の日本の国を見てどう思うでしょう？今一度、国民が襟を正し、旧き良き美しい日本を目指して頑張りたい時期に来ているような気がしてなりません。この国の未来を担う政治家の方も含めて… (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

「なごみのアロマライフ」

2月は「パチュリ」

今月のアロマポイント <ストレスなどで疲れた心を癒す>

パチュリは草丈が1メートルにもなるシソ科の植物で、薄紫に近い白い花を咲かせるのが特徴。おもに東南アジアの高地で栽培されています。香りは甘くてスパイシー。ほんのり土の香りもします。かつてインドでは着るものの香りづけにしたり、防虫剤にしたりとポピュラーでした。

パチュリの効能は、心を穏やかに安定させてくれること。ストレスや心配ごと、考えすぎなどで疲れた心を癒してくれるでしょう。気持ちを高め、クリエィティブなひらめきを与えてくれる効果も期待できます。



一方、体への効能としては、免疫力を高めるほか、疲れをとり除いてくれます。腸にもよく効き、下痢や便秘、消化不良などのときに活躍するでしょう。更年期障害や月経前症候群などでつらいときにもおすすめです。肌にも有効で、殺菌作用があることから、ニキビやかゆみ、湿疹など、肌のトラブルに効果的です。

編集 後記

ちよとして得するプレゼントコーナーです。先月の「岩谷産業 すっぽんスープ10本セット」の当選者は、そのまま飲んでよし、料理のだしにも使えます。今回の当選者は、牟礼のY田様、田島のT嶋様、田島のU森様、桑山のY木様、牟礼のK茂様、以上の5名の方です。今回の応募はかなりごさいましたので、今月も「節分豆まき企画」として「すっぽんスープ10本セット」を5名の方にプレゼント致します。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。3月1日到着分で締切させて頂きます。締切日にご注意ください。なお、当選者の発表はなごみ庵の3月3日でお知らせ致します。

令和8年3月頃を目途に、国道2号線の「玉祖神社交差点」から「県立総合医療センター」へ抜ける県道が開通致します。と同時に、「防災公園」と呼ばれる公園が、大崎地区に計画されております。道路の計画図も発表され、説明会も幾度となく開催されております。毎年感謝祭を行っている弊社の駐車場も計画内にあり、今後どのようなかは未定です。しかしながら、弊社の周りの土地は、調整区域及び農業進行地域となっており、駐車場として土地を探すのにも厳しいと伺っております。道路の周りは、規制が解除されるような案も出ているようですが、何十年も前に決められた計画によって、様々なことが左右されるのはいかなるものかとは思いますが、時代に合った開発計画を作っていくのも、更なる防府の発展を目指す方々の重要な仕事だと考えます。(社長)

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!



- ・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: 11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