

「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

「時間が足りない」「忙しい」と感じている人はおられますか？

20代以上の女性、486人に尋ねた「時間」についてのアンケートがあります。まず、「時間がない、時間が足りない」と思っている人は、「？」という質問から、「よくある」が42・2%、「一番多く」、「たまにある」32・3%、「あまりない」「16・5%」、「ほとんどない」「9・1%」となりました。「よくある」と「たまにある」をプラスすると、7割以上の人が「時間がない」と感じているようです。

次に、「どんなときに時間がないと感  
じますか？」という質問です。「日々、仕事に追われている」「予定を詰め込みすぎてしまう」「育児中ですすべきことがいっぱい」などの意見が挙がりました。「仕事をして家事と育児をしたら、あとは寝るだけ」といった意見も。  
では、「時間がたつぷりあったら何をしたい？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が「片づけ、掃除」37・4%、同率1位で「睡眠」37・4%、3位が「勉強」36・8%、4位が「趣味」34・8%となりました。それ以降は「本

やマンガを読む」27・6%、「スポーツ」22%、「旅行」26・1%、「映画やドラマ鑑賞」25・7%などが挙がっています。ユニークな意見としては、「ポーツとする」21・0%、「体のメンテナンス」20・4%なども。最後に、「無駄または削れると思う時間は？」という質問です。「SNSをだらだら見ている時間」「YouTubeを見る時間」などが上位でした。

さて、スマホを見てみると、あっという間に時間がたちます。イギリスのある調査では、「幸福ではない」と感じる人は「幸福だ」と感じる人の2・4倍もSNSを利用しているという結果があります。また、アメリカのある調査では、SNSの利用が1日30分以内のグループは、利用を制限されなかったグループより、孤独や憂鬱など、マイナスの気持ちを感じにくかったというデータがあります。スマホの使い方、考えてみてくださいね。



# 算し足の暮らしの「自分会議」してみませんか？

プログラーのきんのさんが月に1回行っているのが、自分会議。暮らしを点検したり、困りごとの解決策を探したり、目標を再確認したりするためのものです。

自分会議の議題は5つ。  
 「今、困っていること」「来月のやることリスト」「今月、新しくはじめたこと」「今月、自分をほめたいこと」「今月、自分をほめたいこと」この先の夢や目標「です。ノートと筆記具を用意して、自分の考えを書き出すことで、頭が整理されるのだとか。お茶と菓子を用意して、さあ、スタート！

まず、暮らしの中で改善したいと思っところのことを書き出し、その後、具体的な対策方法を検討して、一緒に書き出します。たとえば、「DMや書類があまりがちなのを改善したい」と書き出します。解決法

としては、玄関ですぐに置くかいないかを判断し、不要なら「3箱入。迷ったら」とりあえずボックスへ。いるものはそれぞれの場所に保管、といった具合です。

この先の夢や目標を再確認することも大切です。「いつか〜したいな」と思っているだけでは、夢や目標はなかなか叶いません。実現させるために今何ができるのかを具体的に考え、1歩ずつ進めていくのです。これも、自分会議でどれくらい進められたかを毎月、振り返ります。そうすれば数年後には、夢ではなく現実になっているかもしれません。

## 自分会議の議題

- 今、困っていること
- 来月のやることリスト
- 今月、新しくはじめたこと
- 今月、自分をほめたいこと
- この先の夢や目標



# 迷う時間がもったいない 挑戦あるのみ、前身あるのみ

— 小林まさる

小林まさるさんは、なんと89歳の料理研究家。雑誌やテレビなどで活躍するほか、著書も出版しています。料理研究家の小林まさみさんの義父でもあります。

まさるさんが料理の仕事をはじめたのは70歳のとき。まさみさんが本を出版することになり、大変そうにしていたとき、「洗い物でも手伝おうか」と名乗り出たのがきっかけです。それ以降、まさみさんのアシスタントとなりました。定年退職して、時間を持て余していたので、アシスタントの仕事が生きがいになったそうです。

そして、78歳のときに、まさるさん自身の本を出さないかと出版社から声をかけられます。「やる、やる」と即答し、迷わな

かったそうです。その「88歳からはYouTubeにもチャンネル」。「小林まさる88チャンネル」と題し、大好きな酒のつまみをはじめとした簡単な料理を紹介しています。「作った料理をおいしいと言ってもらえたらうれしいし、料理は頭の体操にもなる」と、まさるさん。キッチンを片づけたり買い物に行ったり、運動代わりにも。

さて、まさるさんの夢は、男のための料理教室を作ること。「元気でいれば、90代になっても何でもできる。挑戦あるのみ、前身あるのみ」と意欲的です。



# 人生を開く扉



自分を愛しましょう  
 何があろうと  
 自分を大好きで  
 あり続けてください  
 ほかに何もできなくても  
 いいのです  
 今日も明日もあっても  
 自分を愛していきましょう

脳が願望を実現しようとするの  
 で、運が変わっていきます。  
 そして、手や指をきれいに保  
 つこと。手や指は運気の入り口  
 で、きれいだとうプラスの運が入  
 りやすくなります。きれいに洗  
 い、ケアもしっかりしましょう  
 う。手や指をマッサージして血  
 行をよくするのもおすすめて  
 ます。とくに、手のひらの指のつ  
 け根の部分をもむと、ハッ  
 ピーがやって来ます。

## ほのぼの 開運術

### <「手相」で運気をアップ>

手相家の青木智さんによ  
 ると、手相は脳の状態に  
 じて変化すると言います。  
 脳に刺激を与えたり、前向  
 きな気持ちでいたりするこ  
 とで、幸運を呼ぶ手相に変  
 化していくのです。青木さ  
 んは言います。「脳のしわと  
 手のしわは、プラス思考や  
 まわりへの気遣いで刻まれ



る」と。さっそく次の4つを試してみましょ  
 う。まず、ほしい線がなければ、ペンで手相を描き足しま  
 す。このとき、金色の水性ペンで下から上に向かって描く  
 のがポイントです。次に、願望を強く思い浮かべるこ  
 とで、運が変わっていきます。

## ★日本語の正しい意味★

次の3択から正しいものを選びましょう。

第1問 「初老」の正しい年齢は？

- ① 40歳 ② 50歳 ③ 60歳

第2問 「人がいい」の正しい意味は？

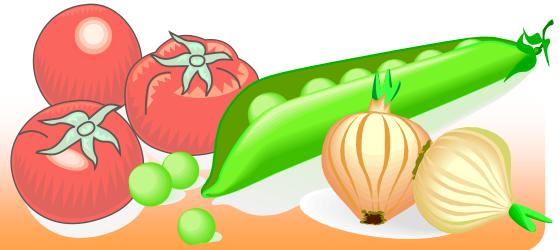
- ① お人よし ② すばらしい人 ③ 平凡な人

第3問 小学生は「学童」、中高生は「生徒」、では、大学生は？

- ① 生徒 ② 学生 ③ 院生

.....  
 【正解】第1問① 第2問① 第3問②

# 元気もいもい 健康レシピ



## 4月の元気レシピ〈アスパラとパプリカのごまあえ〉

アスパラガスは春から初夏に旬を迎え、おいしくなる緑黄色野菜。栄養的にも優れています。まず、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲れをとる、エネルギーをチャージしてくれるなどの効果が期待できます。ほかに、ポリフェノールの一種であるルチンが豊富な点も見逃せません。血の流れをスムーズにし、高血圧や動脈硬化、脳卒中などを予防します。ルチンはビタミンCの吸収を促すことでも知られ、抗酸化作用があります。アンチエイジングにもぴったりといえます。

### ★レシピのポイント

アスパラとパプリカは食感をよくするため、ゆですぎないようにします。

### 材料（2人分）

グリーンアスパラガス：1束  
(120g)

パプリカ（赤）：1/2個

塩：少々

A：白すりごま 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ1  
ごま油 小さじ1

**1** アスパラガスは、根元の固いところを切り落とし、ピーラーで皮をむき、3cm長さに切る。



**2** パプリカは種をとり、1cm幅の3~4cm長さに切る。



**3** 塩を加えた熱湯でアスパラガスとパプリカをさっとゆで、ざるに上げる。



**4** ボウルにAを合わせ、3を加えてあえる。



# 第15回(有)はしもと恒例の花の苗プレゼント

今年も好評で恒例の花の苗をプレゼントを行います。  
お友達連れでもOKです。ご遠慮なくお越し下さい。

日時:

**令和5年 5月19(木)・19(金)・20(土)**

**の3日間 9:00より~17:00まで**

**(ご自宅のカレンダーに○印をしておいてください)**

場所: **有限会社 はしもとにて**

内容: **花の苗(ポット苗) お一人様 5個まで**

**とさせていただきます**

**ご家族3名でお越しの場合は、5個×3名=15個になります**

**(花の種類は10種類・2,000個用意する予定です)**

**下の「引換券」をお持ち下さい。**

**問合せ先 0835-23-1401まで**



昨年より復活致しました花の苗プレゼントです。花の苗の種類が一番多いこの時期に企画させていただきました。普段ご愛顧いただいておりますお客様に感謝の気持ちを含めてお届けできればと思っております。感染対策をした上での開催とさせていただきます。お友達、家族連れでお越しください。なお、感染拡大の状況により、止むを得ず中止させて頂く場合がございます。ご了承ください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

..... 切り取り線 .....

## **第15回 花の苗 引換券**

**お名前**

**住所**

**電話番号**

●

●

●



体内を  
リセット!

# ファスティングのコツ①



ファスティングのメリット  
として、体内の余分な水分や  
物質などを排泄する効果が  
高まり、体内のリセットや  
腸内環境の改善に繋がると  
言われています



固形物を摂取しない期間を作り  
内臓を休ませることで  
いつもは「消化・吸収」に使われていた  
エネルギーを「身体を修復」するために  
使うことができます!

腸内環境の改善  
→免疫力アップ  
→アレルギー反応の緩和  
→代謝アップ

肌荒れの改善  
→老廃物の除去  
→ホルモンバランスを整える

むくみの解消  
→リンパや血液の  
流れがスムーズに

アンチエイジング  
→細胞が自分自身を食べる  
オートファジー効果で  
細胞の老化を防止

ダイエットサポート  
→体内環境が改善し  
痩せやすい体を作る

しかし、いきなり  
「何も食べない」状態を  
長時間も続けてしまうと  
・水分不足  
・ミネラル不足  
・低血糖、栄養不足  
で具合が悪くなったり、  
内臓や筋肉に負担を  
かけてしまうので  
要注意です!!



スタート ゴール

1日目 2日目 3日目 4日目

準備期 1日間ファスティング 復食期

体内の糖分を減らす  
オススメ食材  
・味噌汁や野菜スープ  
・おがゆや雑炊  
・発酵食品、食物繊維

脱水症状を防ぐ  
1日2ℓを目安に  
・スムージー  
・豆乳、味噌汁  
・酵素ドリンク

胃腸への負担が  
少ない流動食  
・重湯、お粥  
・具なしスープ  
※固形物は避ける

大切なのは  
①準備期  
②ファスティング期  
③復食期  
の三つの期間に  
分けることです!

ファスティングには  
準備が必要って  
言っていたけど  
具体的には  
どうすればいいの  
?!

〈参考情報〉[https://belta.co.jp/goods/enzyme\\_drink/howto/#anchor\\_4](https://belta.co.jp/goods/enzyme_drink/howto/#anchor_4)



## “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!

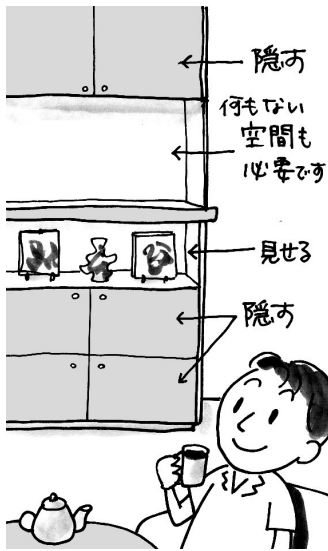
## 有限会社はしもと

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



## 見せる収納・隠す収納



収納には「見せる収納」と「隠す収納」という考え方があります。オープン棚などを利用する「見せる収納」なら、モノの出し入れはアクションで済みますが、扉などによって「隠す収納」だと、扉を開ける→モノを出し入れる→扉を閉める・・・の3アクションが必要。頻繁に使うモノなら「見せる収納」が適していますが、雑然とした印象になる可能性が大きいのです。人の目につくリビングでは、「見せるモノ」と「隠すモノ」のメリハリをつけることでしょう。本や雑誌はオープン棚に入れがちですが、背表紙の色や高さがバラバラなので、扉をつけた「隠す収納」のほうがベター。一方、自慢のコレクションや好きな雑貨などは、並べるスペースを作り、「見せる収納」としてアクセントに使うと素敵に見えますよ。季節に応じて変えると楽しいですね。



みなさんこんにちは。(有)はしもの橋本です。先月のWBCでは、待ジャパンが見事優勝し、日本中に勇気と元気と感動を与えてくれました。特に準決勝の村上選手の「サヨナラ打」には鳥肌が立ちました。私も待ジャパンにあやかっ先月県市で「おじさんの草野球」に臨んでまいりました。時間の関係で5回までしか試合が出来なかったのですが、被安打3、奪三振4、四死球2と健闘したのですが、味方のエラーが10個くらい出て9対3で負けてしまいました。翌日から、全身筋肉痛と戦いながら仕事をしておりました。肩に至っては、未だに痛みが言えておりません。しかしながら、仲間と「ワイワイ言いながら野球をするのはいいストレス解消になっております。何歳まで投げられるかどうか分かりませんが、生涯「野球小僧」でありたいものです。

あれだけ世間を騒がせていた「コロナウイルス」もめっきり報道されなくなりました。5月から「書類」になり、マスクの着用は個人の判断に委ねられます。弊社でも当面はお客様へお伺いする時には着用して参りますが、いつからマスクを外して仕事をするかは決定しておりません。たまに屋外でマスクを外していらっしやる方を見受けますが、少し違和感を覚えます。多分夏にはマスクを外している方が増えて来ると思いますが、気弱？な私は世間の様子を見ながら対応していこうと思っております。

年度が新しくなり、3月までお受けしておりました「山口県知事との懇談会」を設営する役職が1つ終わりました。先日引き継ぎ会議を行い次の方へ無事バトンタッチする事が出来ました。商売をしているうえで、様々な役回りをお願いされる事があります。1つ終わってもまた新しくお役目が回ってきます。先日、所属している団体、仕事上の役職「仕事関係でのお付き合い等」を含めると、20以上あることが判明いたしました。当然主役の役割を全力でやっていると、誤解は起こりませんが、所属だけしている団体もあります。当然私以上に役職を持つ方がいらっしゃる方は沢山いらっしゃるわけですから、泣き言言わずもう少しだけ頑張りたいと思います。

これから、いよいよ「春」季節へと向かっています。エナジンの値段も少少づつ値上がり傾向にありますので、早田の試運転とお取替えは早田の予約をお願い致します。(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」

## 4月は「オールスパイス」

オールスパイスは高さ

が10m以上にもなるフトモモ科の植物。花が散ったあとに実がなり、中にある緑色の種が熟すと黒くなって、おなじみの姿になります。料理や菓子などによく使われ、コショウをはじめ、グローブ、シナモン、ナツメグなどのスパイスの風味を持っていることが名前の由来です。

心への効能はイライラやストレス、緊張から解放させ、穏やかな気持ちに導いてくれます。また、気持ちをリフレッシュさせる効果も期待でき、フルーな心を切り替えてくれるでしょう。ほかに、幸

せ感も与えてくれます。

一方、体への効能としては、消化器系のトラブルによく効きます。消化不良や吐き気を抑えるほか、食欲がないときにも活躍してくれるでしょう。呼吸器系の不調にも効果的で、せきを鎮めたり、のどの痛みを落ち着かせたりしてくれます。

肌へも有効で、血行をよくすることで、くすみをとり除いてくれます。



## 編集 後記

ちよつと得するプレゼント」コーナーです。先月のタイガークリル鍋今回の当選者は、防府市警固町のK村様です。今月は「健康生活応援画」ということで、アルインコ ハンディー マッサージ器を1名の方にプレゼント致します。充電式のマッサージ器で、5つのアタッチメントがついた優れたものです。「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。5月2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5月号でお知らせ致します。

先月も掲載させて頂きましたが、防府市のリフォーム助成金が決定し実施されることになっておりますが、例年と少し内容が変わっており「説明会」が今月中に開催され、5月から申請が始まると思われまふ。4月5日現在でまだ何も情報がない状況です。判り次第皆様にお知らせしようと思っております。リフォームを計画中のお客様は、準備をお願い致します。手続きは、弊社の方で行いますのでご安心ください。予算がいっぱいになり次第打ち切りになりますので、早めの申し込みをお勧めいたします。詳しくは、弊社までお問い合わせください。誌内にも掲載しておりますが、今年も「花の苗のプレゼント」を開催させて頂きます。充分な数を用意しておりますが、万が一無くなった場合にはご容赦ください。「家族・お友達連れでお越しください。当日は誌内に添付しております「引換券」をお忘れなくお持ちください。多くのお客様にお会いできるのを心よりお待ちしております（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](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)