

「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～

ガス料金改定の
お知らせ

2023年7月

現在の料金の
m³当たり

△12円

主婦のナインシヨ話

自宅のにおいは気になりますか？

芳香剤を使っていますか？

20歳以上の男女400人に尋ねた、「におい」についてのアンケートがあります。まず、「自宅にいるとき、至凶のにおいが気になりますか？」という質問から。「あまり気にならない」「がいちばん多く36.7%」「やや気にならない」「31.2%」「気にならない」「18.2%」「気になる」「13.9%という結果になりました。

「年間を通じて使用」27.8%、「使用したことはない」26.9%、「使っていたことはあるが、現在は使っていない」26.4%、「においが気になる季節やタイミングのみ使用」19.0%となり、どの回答もほぼ同じくらいとなりました。

た。男女別に見てみると、女性では「やや気になる」がもっとも多く35.2%と、「あまりに気ならない」を上回っています。室内で犬や猫を飼っている人だけの結果では、「気になる」と「やや気になる」をプラスすると57.2%で、気になる人が過半数であることがわかります。次に、「自宅のどの場所のにおいが気になりますか？」という質問です。複数回答で1位はやはりトイレで57.2%、リビング51.6%、キッチン45.6%、玄関44.0%、寝室32.9%、浴室29.9%と続きました。

そして、「自宅のどの場所で芳香剤・消臭剤を使っていますか？」と尋ねると、それでは、「自宅で室内用の芳香剤・消臭剤を使用していますか？」と尋ねると、



算

所作を整えて「雰囲気美人」

素敵だと感じる人は所作が美しいもの。とくに背筋が

スッと伸びているだけで、美しく見えます。逆に、どんな

にスタイルのいい人でも、猫背では素敵に見えません。

まず、立つとき、座るときはひざを閉じ、足をそろえましょう。イスが低いときは、

ひざから下を斜めに。次に、首を正しい位置に整えます。うなじ

から首を後ろに引いて、あごを軽く下げるようにします。あごを引くと、

顔がたるんだり二重あごになったりするのので注意が必要です。そして、肩

甲骨を寄せ、肩を開くように意識します。首から胸もと、いわゆる「テリテリ」を開くイメージです。

食事のときは背筋を伸ばし、脇を締めて、料理を器から口もとに運びます。和食の場合、器を左手で持

待ち時間など立っているときは足をそろえて背筋を伸ばします。手は反対側の手首を持つ感じで重ねます。横から見たととき、耳と肩、腰が一直線になるように意識を。片方の脚

に体重をかける立ち方は美しくなく、骨盤がゆがむ原因にもなります。スマホを操作するときは姿勢を正しくして、片方の手でスマホを持ち、

もう一方の手の人差し指か中指で操作します。上体を前に倒してスマホを覗き込むと、顔にたるみやしわができる原因になるので避けられます。

スマホを操作するときは姿勢を正しくして、片方の手でスマホを持ち、

もう一方の手の人差し指か中指で操作します。上体を前に倒してスマホを覗き込むと、顔にたるみやしわができる原因になるので避けられます。

スマホを操作するときは姿勢を正しくして、片方の手でスマホを持ち、

もう一方の手の人差し指か中指で操作します。上体を前に倒してスマホを覗き込むと、顔にたるみやしわができる原因になるので避けられます。

スマホを操作するときは姿勢を正しくして、片方の手でスマホを持ち、

もう一方の手の人差し指か中指で操作します。上体を前に倒してスマホを覗き込むと、顔にたるみやしわができる原因になるので避けられます。

スマホを操作するときは姿勢を正しくして、片方の手でスマホを持ち、

もう一方の手の人差し指か中指で操作します。上体を前に倒してスマホを覗き込むと、顔にたるみやしわができる原因になるので避けられます。

自分の中の否定したい部分も認める

— 高木慶子

高木慶子さんは1936年生まれの86歳。シスターであり、上智大学グリーンケア研究所の名譽所長

です。グリーンケアとはがんなどで終末期にある人や、家族などを失って悲嘆している人の心のケアをすること。高木さんはグリーンケアに

30年以上携わってきました。神様の存在を感じながら育ってきた高木さんは、大学を卒業してから修道生活に入ります。結婚したり家庭を持ったり

できない人生。葛藤もあったそうですが、シスターの仕事は自分の使命だと確信してからは迷いませんでした。「人間には

だれでも、自分だけの使命が与えられている」と高木さん。いつも自分

でいることはなんだろう

と考え、行動に移すのだそうです。そんな高木さんが今年の4月に立ち上げたのが、「全人力を磨く研究所」。人は自分の中に多くの力を眠らせています。そんな力をひとつずつ発見し、使って磨いていくことで人は成長します。たとえば、「鈍感」はマイナスな部分ではありませんが、人から叱られたり冷たくされたりしたとき、さっと受け流せる「鈍感力」は大きな強みです。このように自分の中の否定したい部分も、「これが私だ」と認めること。それを積み重ねることによって自分が生きる価値を持てるのです。

と考え、行動に移すのだそうです。そんな高木さんが今年の4月に立ち上げたのが、「全人力を磨く研究所」。人は自分の中に多くの力を眠らせています。そんな力をひとつずつ発見し、使って磨いていくことで人は成長します。たとえば、「鈍感」はマイナスな部分ではありませんが、人から叱られたり冷たくされたりしたとき、さっと受け流せる「鈍感力」は大きな強みです。このように自分の中の否定したい部分も、「これが私だ」と認めること。それを積み重ねることによって自分が生きる価値を持てるのです。

と考え、行動に移すのだそうです。そんな高木さんが今年の4月に立ち上げたのが、「全人力を磨く研究所」。人は自分の中に多くの力を眠らせています。そんな力をひとつずつ発見し、使って磨いていくことで人は成長します。たとえば、「鈍感」はマイナスな部分ではありませんが、人から叱られたり冷たくされたりしたとき、さっと受け流せる「鈍感力」は大きな強みです。このように自分の中の否定したい部分も、「これが私だ」と認めること。それを積み重ねることによって自分が生きる価値を持てるのです。

と考え、行動に移すのだそうです。そんな高木さんが今年の4月に立ち上げたのが、「全人力を磨く研究所」。人は自分の中に多くの力を眠らせています。そんな力をひとつずつ発見し、使って磨いていくことで人は成長します。たとえば、「鈍感」はマイナスな部分ではありませんが、人から叱られたり冷たくされたりしたとき、さっと受け流せる「鈍感力」は大きな強みです。このように自分の中の否定したい部分も、「これが私だ」と認めること。それを積み重ねることによって自分が生きる価値を持てるのです。

と考え、行動に移すのだそうです。そんな高木さんが今年の4月に立ち上げたのが、「全人力を磨く研究所」。人は自分の中に多くの力を眠らせています。そんな力をひとつずつ発見し、使って磨いていくことで人は成長します。たとえば、「鈍感」はマイナスな部分ではありませんが、人から叱られたり冷たくされたりしたとき、さっと受け流せる「鈍感力」は大きな強みです。このように自分の中の否定したい部分も、「これが私だ」と認めること。それを積み重ねることによって自分が生きる価値を持てるのです。

と考え、行動に移すのだそうです。そんな高木さんが今年の4月に立ち上げたのが、「全人力を磨く研究所」。人は自分の中に多くの力を眠らせています。そんな力をひとつずつ発見し、使って磨いていくことで人は成長します。たとえば、「鈍感」はマイナスな部分ではありませんが、人から叱られたり冷たくされたりしたとき、さっと受け流せる「鈍感力」は大きな強みです。このように自分の中の否定したい部分も、「これが私だ」と認めること。それを積み重ねることによって自分が生きる価値を持てるのです。



なごみひとさじ

高木慶子さんは1936年生まれの86歳。シスターであり、上智大学グリーンケア研究所の名譽所長です。グリーンケアとはがんなどで終末期にある人や、家族などを失って悲嘆している人の心のケアをすること。高木さんはグリーンケアに30年以上携わってきました。神様の存在を感じながら育ってきた高木さんは、大学を卒業してから修道生活に入ります。結婚したり家庭を持ったりできない人生。葛藤もあったそうですが、シスターの仕事は自分の使命だと確信してからは迷いませんでした。「人間にはだれでも、自分だけの使命が与えられている」と高木さん。いつも自分でいることはなんだろう



人生を開く扉



心を外に向けてみましょう
人と知り合いたい
いい本を読みたい
美しいものに触れたい
きれいなかたちを見たい
素敵な音楽を聴きたい
そう願いましょう

「なるほど」は聞き流してこの印象を与えてしまいます。
メールやLINEなどは、用件だけでなくプラスアルファのひと言を添えるのもコツ。「まだ会えたらうれし〜」「素敵な一日になりますように」など、添えてみましょう。
最後に、良縁を得るには悪縁を断ち切るのも大事。気が進まない誘いは断るなど、人と距離を置くのもひとつの方法です。

ほのぼのの開運術

<対人運をアップする習慣>

いい縁は幸せにつながります。ちょっとしたコツで対人運を上げましょう。まず、ほめ言葉は素直に受けとること。恐縮しすぎはよくありません。「そんなことありません」とむげに否定すると、相手との間に壁を作ることにも。ほめられたら、「ありがとう」「うれし〜」などの言葉に対して、素直に受けとりましょう。



ほめ言葉は素直に受けとる

★国名を表す略称★

次は国名を漢字1文字で表したものです。どこの国なのかわかりますか？

- ① 氷
- ② 芬
- ③ 蒙
- ④ 馬
- ⑤ 朝
- ⑥ 尼
- ⑦ 加
- ⑧ 新
- ⑨ 白
- ⑩ 土

【正解】①アイスランド ②フィンランド ③モンゴル ④マレーシア ⑤北朝鮮
⑥インドネシア ⑦カナダ ⑧ニュージーランド ⑨ベルギー ⑩トルコ

元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ<モロヘイヤのくずしやっこ>

モロヘイヤは「王様の野菜」と呼ばれるくらい、栄養的にすぐれています。まず、皮膚や粘膜を健やかに保つβカロテンがたっぷり含まれています。βカロテンには抗酸化作用があり、アンチエイジングにも効果的です。また、ビタミンCが豊富なのも特徴。美肌を作り、夏風邪の予防に役立ちます。老化を防止し、血管を丈夫にするビタミンEがたっぷり含まれる点も見逃せません。ほかに、赤血球を作るのに欠かせない葉酸、腸を健康にする食物繊維も豊富です。

★レシピのポイント

ゆでるときは短時間にしましょう。さっとゆでるくらいで十分に火は通ります。

材料（2人分）

モロヘイヤ:1袋（100g）
絹ごし豆腐:1/2丁
しょうゆ:大さじ1
練りわさび:小さじ1/2
エキストラバージン
オリーブオイル:適量
のり:適量

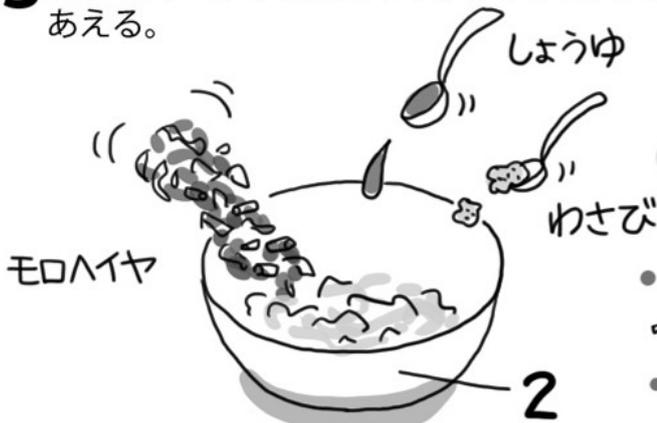
1 モロヘイヤは熱湯でさっとゆでて冷水に放し、水気を絞って2~3mm長さに切る。



2 豆腐はザルにのせて5分ほどおいてから、ボウルに入れて粗くほぐす。



3 2にモロヘイヤとしょうゆ、わさびを入れ、あえる。



4 器に盛り、オリーブオイルをかけ、ちぎったのりを散らす。



ちょっと教えて！家づくり



玄関ドアの選び方のコツ

車椅子やベビーカーもラクに出入りできる引き戸タイプもおすすめ！



玄関ドアは、家としての見栄えだけでなく、さまざまな機能が必要とされますので、慎重に選びたいものです。玄関ドアにすぎ間がある、風や雨、ほこりなどが入り込んでしまうので、気密性は必須。また、高断熱の家が増えていきますので、玄関ドアにも断熱性が求められます。窓の断熱サッシと玄関ドアの断熱を併用することで、家全体の結露が防げ、省エネ効果も得られますよ。防犯面からも、主錠と補助錠が主流となりましたが、センサータイプやリモコン式、暗証番号方式なども出てきています。家族に子どもや高齢者がいる場合は、間口の広さ、段差のある無しなどがポイントになってきます。開閉スタイルにも、片開きドア、ドア本体と小さな扉がついた親子開きドア、両開きドアなどありますので、シヨールームなどで実際に確認してみるといいでしょう。

今月のごあいさつ



いつもお世話になっております。1年ぶりの登場となります。ます田村です。

今年もムシムシ、シミシミと暑い季節がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。この季節、洗濯物が乾かない、生乾きで臭いとお悩みの方も多いと思います。

そんな皆様には、リンナイ衣類乾燥機「乾太くん」をお勧めしたいと思います。

我が家も「乾太くん」を設置して3年になりますが、凄く便利です。

最初から宣伝したいになりましたが、本当に凄いです。

（有）はしもとでは常時お試用「乾太くん」をご用意しておりますので、興味のある方は

お気軽にご連絡下さい。ちなみに靴も乾かせますよー！

こんな52歳になった私も（有）はしもとにお世話になって、皆様にお愛がございました。早いもので20年が経ちました。

その間には色々ありましたが、息子も今春、無事大学を卒業し社会人となり京都のほうで頑張っております。

ひと段落し、一肩の荷が下りたような気がします。

医療関係で働いている娘も「ロナ」が5類になり生活も少し落ち着いてたようです。

何年か前に紹介させてもらった我が家の猫ちゃんも、このお盆で21歳になります。

人間年齢に換算すると100歳だそうです。こうなったらギネスに挑戦と思いついてみたならなんと最高記録38歳！ちょっと無理かな？！それでも少しでも長く一緒に過ごせたらなと願っています。

人も猫も100年時代、それを思うと52歳はまだまだ若造、もうひと頑張りも、ふた頑張りもしたいとおもいます！

今年の夏も暑くなりそうですが皆様、熱中症などには十分お気を付け下さい。

熱中症対策の為に、夏本番前にエアコンの試運転をされてみて調子が悪そうであれば早めの修理、取替えをご検討ください。

これからも安心してガス家電をご利用して頂けるよう努力してまいりますので今後とも宜しくお願い致します。

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



便利だけど
リスクも!

カフェインの真実②



成人	400mg
妊婦	200~300mg
子ども(4~6歳)	45mg
子ども(7~9歳)	62.5mg
子ども(10~12歳)	85mg
13歳以上の子ども	2.5mg/kg 体重

摂取許容量については個人差が大きいので国内外で決まりはないのですが、「1日あたり400mg」程度です

健康な成人の最大量の目安としては「1日あたり400mg」程度です



前回までのおさらい

不眠

めまい

吐き気

頭痛

倦怠感

不整脈動悸

手の痙攣不安・焦燥感

カフェインの摂り過ぎは中毒症状を引き起こすのよね



コーヒー(浸出液)	100ml中60mg
インスタントコーヒー(粉末)	2g使用した場合、1杯あたり80mg
玉露(浸出液)	100ml中160mg
煎茶、ほうじ茶、ウーロン茶(浸出液)	100ml中20mg
紅茶(浸出液)	100ml中30mg
エナジードリンクまたは眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)	100ml中32~300mg



カフェイン中毒防止に簡単にできること

①コーヒーにはミルクを
牛乳に含まれる脂肪分が胃の粘膜を覆いカフェインの刺激から胃を保護。さらにカフェインの吸収スピードを遅くするという働きも。

②たまにはノンカフェイン飲料を
コーヒーを1日3杯以上飲みたくなったらデカフェ(コーヒー風味はそのままだがノンカフェイン飲料)を選ぶ、またはルイボスティやハーブティに置き換える。

気持ちもリフレッシュできて良いかも!

CAFFEINE LESS



【参考資料】<https://i-voce.jp/feed/2188453/>、<https://smartdock.jp/contents/lifestyle/lh038/page/2/#heading-0>



“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

お客様へ大切なお知らせ

①5月15日より、防府市の「リフォーム助成制度」が始まりました。例年と比べ、若干リフォームの対象が変更となっております。リフォームを検討中のお客様は、是非ご利用ください。対象となるリフォームは、弊社までお問い合わせください。

②5月末より、エアコンと冷蔵庫の買い替えに対して、防府市から補助金(市内共通商品券)が出ており、現在25%程度消化致しました。製品本体価格の20%(上限4万円)が商品券で返ってきます。お買い替えをご希望のお客様は、お早目にご連絡ください。9月30日までの受付となっておりますが、予算が無くなり次第終了いたします。エアコン・冷蔵庫の買い替えを検討中のお客様は、早目にお申込み下さい。

③防府市内在住で、LPガスをお使いのお客様は、5,000円の「市内共通商品券」を受け取る事が出来ます。申し込み用紙とガスの検針伝票だけ提出すればOKです。不明な点は、弊社までお問い合わせください。

④国からの補助金により、山口県内でガスを使用されているお客様対象に、9月より3ヶ月間1,000円ずつ値引きすることがほぼ決定いたしました。

詳細は、なごみ庵8月号に記載する予定です。

令和 5年 7月 1日
有限会社 はしもと
代表取締役 橋本康弘

「なごみのアロマライフ」

7月は「ローズウッド」

今月のアロマポイント <気持ちを穏やかにリラックスさせる>

ローズウッドは高さが40mにもなるクスノキ科の樹木で、アマゾンが原産。香りはほんのりローズが香るウッディ調で、スパイシーさもあわせ持っています。

心への効能はイライラや不安、落ち込みをやわらげ、気持ちをリラックスさせてくれます。精神的に疲れているときによく効き、気持ちがスッとラクになるでしょう。

一方、体への効能としては、殺菌効果や抗ウイルス効果が期待できます。風邪やインフルエンザといった感染症を予防するのにぴったりです。呼吸器系や泌尿器系、婦

人科系の感性症にもよく効きます。

肌や髪にもよく、皮脂のバランスを整えてくれます。美肌に導いたり、育毛効果が期待できたりします。湯船に加えてアロマバスにしたり、キャリアオイルに加えて頭皮のマッサージをするのがおススメ。消臭作用もあり、汗のにおいや加齢臭を抑えます。



編集 後記

ちょっと得するプレゼント「コーナー」です。先月の Read 扇風機「の当選者ですが、防府市西浦のO村様、山口市のN山様、山口市のM中様の3名です。今月はアイリスオーヤマ「サーキュレーター」をプレゼントいたします。エアコンのかかった部屋で使用すると、室内の空気を攪拌してくれ、冷房効果が更にアップいたします。今月は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。8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8月号でお知らせ致します。

今月に入り、山口県内も豪雨に見舞われあちこちで被害が確認されており、月初に博多に会議に行っていた際に、新幹線が5時間近くストップして数時間車内に座っておりました。行きの新幹線は何事もなく動いたのですが、帰りは約5時間遅れの到着となりました。事故があつたと点検をされ、安全確認してからの発車となりました。車内は、乗客であふれかえり、グリーン車まで立っているお客様もいたそうです。ある意味、中々出来ない貴重な体験をさせて頂きました。

今月より、高校野球の山口県大会が開幕いたしました。私の高校野球は約40年前に終わりましたが、今でもこの時期が来ると胸が高鳴ります。憧れの甲子園目指して、最後まで悔いの無い試合をしてほしいものです。頑張れ！防府勢！

少し先の話ですが、8月11日～16日をお盆休みとさせて頂きます。また、8月26・27の両日は社員研修のため休日と頂きます。ご了承ください。今年も暑い夏が予想されており、私もかつて「熱中症」になっており、今年はおかしいようにと頑張っております。水分はしっかりと取り、決して無理はしないよう体調管理を心掛けるつもりです。(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