

「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8月

現在の料金の
m³当たり

△13円

主婦のナインショ話

SNSの利用についてお聞き。よく利用しているのは?

成人女性500人を対象に行った、「SNS
」についてのアンケートがあります。まず、

「現在、よく利用しているSNSは?」という
質問から。複数回答のYouTubeが一番多く

47・9%、続いてInstagram 44・4%、
Twitter 43・0%、Facebook 25・1%という

結果になりました。それ以降は、ブログ
やnoteが同率11・6%、TikTok 5・

5%、音声SNS 1・0%。その他のS
NS 0・8%です。一方、「利用してい

ない」と答えた人も意外に多く、18・
7%と約2割いました。

次に、「各SNSのあなたの利用状況
は?」という質問です。YouTubeにつ

いて見てみるよ、「見ているだけで発信
はしていない」がもっとも多く、93・

9%でした。Instagramはなんと、「見
ているだけ」が47・8%、「発信してい

るが、自分の記録がおもな目的」が34・
1%、「不特定多数に向けて積極的に情

報を発信している」が18・1%となっ
ています。Twitterやnote、ブログなどを

見ても、だいたいInstagramと同じよ
うな比率で回答されています。

では、「具体的にどのSNSをどん
なふうにご利用している?」という質問

には、YouTube派は「夕食
の献立を決めるときに活用」「疲れた

ときに見て、笑って元気になる」「ヨガ
やストレッチなどのプログラムを選

んで運動」「株式市場の最新動向を確
認」などの意見が挙がりました。

一方、TwitterやInstagramで発信
している人の意見も見てみましょう。

「食事や筋トレについて日記感覚で
投稿。モチベーションアップにつなげ

ている」「地方に移住するための情報
を発信し、全国の地方自治体の移住担

当者とのやり取りを公開」「地元をア
ピールするため、仲間との地域貢献活

動について発信」などがありました。

世界中とつながることもできるS
NS。試聴する例も発信する例も、上
手に活用したいですね。



算「ヨーグルトみそ漬け」

ヨーグルトは乳酸菌がたっぷり含まれ、腸内の善玉菌を増やしてくれます。一方、みそは大豆から作られた食品で、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。そんなヨーグルトとみそを使って漬物を作ってみませんか。塩分を抑えられる点、ぬか床よりも手軽な点などがメリットです。

一方、味が染み込みやすい野菜、小さく切った野菜などは、1日漬けたらとり出すのがベターです。使う野菜はおなじみのキュウリやニンジン、カブ、キャベツなどのほか、スナップエンドウやアスパラガス、長イモ、アボカドなどもおすすめです。スナップエンドウやアスパラガスはさっとゆでて火を通してから漬けるとおいしくなります。

暮らしの足し

基本の漬け床の作り方から。Sサイズのチャックつき保存袋1袋分で、ヨーグルト(無糖)100gとみそ50gを用意します。保存袋に入れたら、手でもんで混ぜ合わせましょう。好みの野菜を入れて漬け床にからめ、空気を抜いてチャックを閉じます。ひと晩から1日たつと、おいしい漬物になります。野菜を大きめに漬ければ2〜3日、保存できます。

野菜を漬けたあとの漬け床も捨てずに料理に使えます。みその代わりにみそ汁に加えるとコクがアップ。また、すりこぎや砂糖、シウウガと合わせれば、しゃぶしゃぶにぴったりのおタしになります。



とりあえずはじめてみれば
何とかできたりする

— 萩原博子

経済ジャーナリストの萩原博子さんは、1日8時間以上パソコンに向かって仕事をする日々。ある日、イスから立ち上がりうとうとしたとき、腰と足に激痛が走ったそうです。病院で診てもらったところ、「座骨神経痛」と診断されます。原因は太りすぎと、長時間同じ姿勢でいることでした。

食は20時までには済ませるようにし、翌日の10時までは何も口しないようにします。食事の間隔をあけることで、内臓をしっかり休ませられるのだそうです。

医師からやせるように言われた萩原さん、その日から生活を見直します。朝は6時に起きて犬の散歩を1時間半。そのあと、朝食を作り、10時に朝食。ご飯は玄米に代え、よくかんで食べるようにしたとか。すると、少量でも満足でき、おなかがいっぱいになります。13時にバナナやパンなどで軽めの夕食。18時半の夕食まで、仕事をします。夕

大きな変化は、毎日飲んでいたお酒をやめ、つき合い程度にしたこと。お酒を飲まない分、早く就寝するようになったし、何より睡眠の質が向上したそうです。このような生活を続け、4カ月で5キロ体重を減らすことに成功しました。体重が減ったことで、歩けないほど痛かった腰や足の痛みが減り、高めだった血圧も下がったそうです。



じ さ と ひ み ご な



人生を開く扉



クローゼットや
たんすの中の衣服を
一度外に全部
出してみましよう
そのあと、引き出しの内側を
きれいに拭いて
風を通してましよう
戻すときは
いらぬ衣服を処分します
衣服の整理もできて
気持ちがいいものです

結びや絆をイメージさせます。家族や恋人、友人、同僚など、人間関係の運気をアップさせるのにぴったりです。
ほかに、クロス（十字）は、生命力や復活、永遠などをイメージさせるモチーフ。身につけることで厄除けになります。馬蹄も魔除け効果のあるモチーフで、また、家庭運をアップさせるのにも効果的です。同様に、入り口を象徴するカギも魔除けのモチーフで、幸運のドアを開けてくれます。
そして、フラワーは愛情や幸せ、美しさを象徴させるもの。なかでも、小さな花は愛情運をアップさせます。花びらが4枚のフラワーはとくに強力で、良縁を呼び寄せるといわれています。

ほのぼのの開運術

＜アクセサリの開運モチーフ＞

アクセサリに使われるモチーフには、運氣アップに効果的なものがあります。上げたい運氣によって、モチーフを選びましよう。まず、ハートは幸せな恋愛や結婚をもたらします。パートナーとの愛を長続きさせてくれるでしょう。また、リボンはその形から、縁



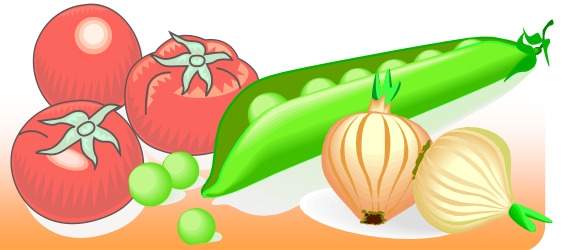
★夏に関する難読漢字★

次は夏によく見られる風物詩です。何と読むかわかりますか？

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| ① 団扇 | ② 胡瓜 | ③ 曹達 | ④ 甲虫 |
| ⑤ 向日葵 | ⑥ 瓢虫 | ⑦ 蚊遣豚 | ⑧ 雹 |
| ⑨ 水瓜 | ⑩ 蝸 | ⑪ 驟雨 | ⑫ 心太 |

【正解】①うちわ ②きゅうり ③ソーダ ④かぶとむし ⑤ひまわり ⑥てんとうむし
⑦かやりぶた ⑧ひょう ⑨すいか ⑩ひぐらし ⑪しゅうう ⑫ところてん

元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ<ズッキーニのフリット>

カボチャの仲間のズッキーニは淡白な味でくせがなく、人気の野菜。本来は夏野菜の一種です。栄養的には、ナトリウムを排出するカリウムをたっぷり含んでいるのが特徴です。高血圧を抑え、筋肉のけいれん予防にも効果があります。また、感染症を予防し、疲れをとるビタミンCが豊富な点も見逃せません。肌荒れにも効果的で、アンチエイジングにぴったりの野菜です。ほかにも、皮膚や粘膜を健やかに保つβカロテン、代謝を促すビタミンB群、細胞の生まれ変わりを助ける葉酸が豊富な点も魅力です。

★レシピのポイント

ズッキーニの食感をより生かしたいときは、乱切りにするのもおすすめです。

材料（4人分）

ズッキーニ：2本
レモン：1/2個
小麦粉：適量
溶き卵：適量
パン粉：適量
オリーブ油：適量
塩：適量
こしょう：適量

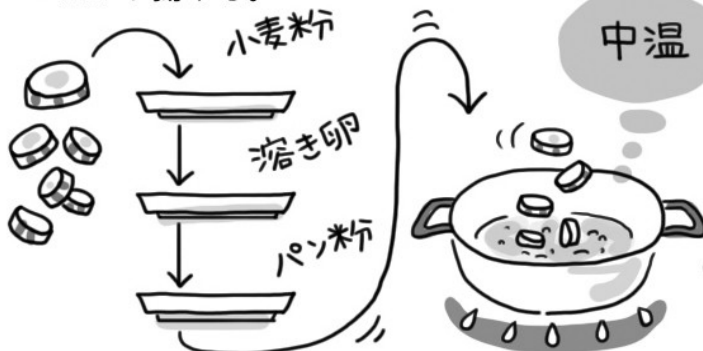
1 ズッキーニは皮を縞にむいて1cm厚さの輪切りにし、レモンはくし切りにする。



2 パン粉はフードプロセッサーにかけるか、すり鉢で細かくする。



3 ズッキーニに小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温に熱したオリーブ油でこんがり揚げる。



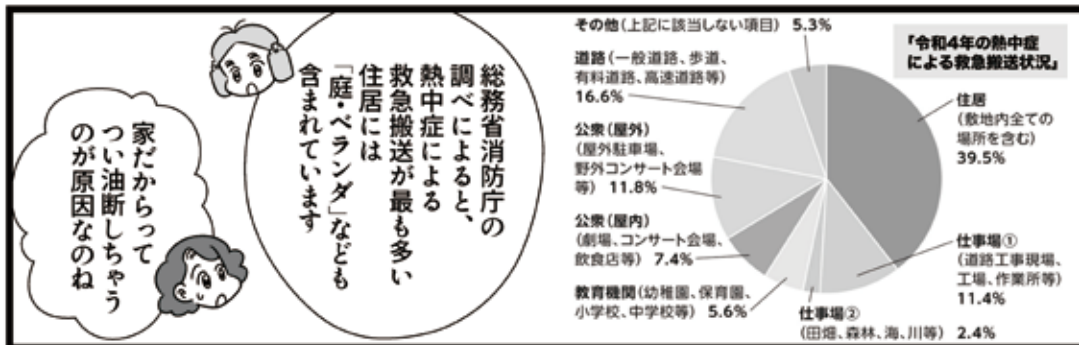
4 器に盛り、好みて塩、こしょうをふり、レモンを添える。





暑さに負けるな!

室内熱中症にご注意

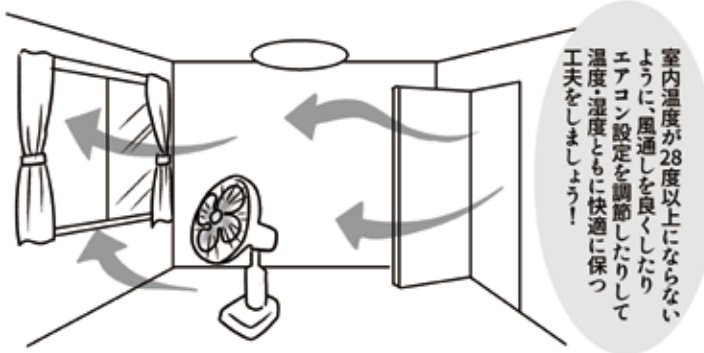


環境の変化によって体のバランスが崩れ、汗や皮膚温度による体温調整が難しくなり、体温が上昇してしまうことで室内熱中症が引き起こされます。

環境要因
 気温・湿度が高い/日当たりが良い
 風通しが悪い/エアコンの効きが悪い
 急に暑くなった日/熱波の襲来など

体調要因
 高齢者や乳幼児など体温調節が難しい人
 脱水状態/持病/二日酔いや寝不足

行動要因
 激しい筋肉運動や慣れない運動
 長時間の屋外作業/水分補給ができない状況(喉の渇きに慣れてしまう状態)



〈参考情報〉<https://www.daiwahouse.co.jp/tryie/column/life/heatstroke/index.html>



“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



高齢者向けトイレの提案



高齢者向けのトイレプランは、後々のリフォームである程度対応できるとしても、家を作る際に考慮しておくことがとても重要ですね。例えば寝室における「押入れ」や「クローゼット」にあたる部分を思い切ってトイレスペースにしてみるのはいかがでしょうか。ふとんをしまうスペースが無くなる!と考えるとベッドの寝起きは高齢者にはとても楽なものです。冬、寒い廊下を通らずに直接トイレに行けるのも嬉しいですね。ヒートショックなど身体に与える悪い影響が避けられます。また、トイレ特有の汚れに強い床材を使う、トイレドアは「片引戸」や「引き込み戸」などスペースを取らないものを選ぶなど各メーカーが工夫を凝らした商品を出していますので、ショールームなどで確かめてみましょう。

今月のごあいさつ



みなさんこんにちは。一番の年長者でゴルフ大好きの西澤孝史です。

昭和38年生まれの私は今年60歳になり、還暦を迎えることができました。弊社の定年は65歳ですので、もうしばらくお世話になれそうです。

以前防府青年会議所に在籍をしていた40歳の時に、理事として防府青年会議所の先輩方々の古希還暦のお祝いの席に出席をしたことがありました。ステージ上の先輩方々の姿を見て、自分も20年後にあのステージに上がることが出来るのかなと思った自分がいました。11月のお祝いのおステージには上がれそうです。その青年会議所で昭和38年生まれの同期が8名います。ぜひ全員でステージに上がりたいと思っています。

防府市出身の女子プロゴルファーの沖せいらプロ木下彩プロが、ツアーに参戦しています。この原稿を書いている先週の福岡で開催されたトーナメントでは、沖プロが11位タイ、木下プロが31位タイと頑張っている姿を見せてくれました。特に女子ツアーは、選手の間入れ替わりも激しく大変厳しい世界で頑張っている両プロを応援しています。また、先日開催された女子ゴルフワールドNを決勝ともいわれる全米女子オープンで木下プロが13位タイに入る健闘を見せてくれました。会場は、世界のゴルフの憧れでもあります、アメリカ、カリフォルニア州にあります。ペブルビーチゴルフリンクスでした。実はこのペブルビーチには、35年前の新婚旅行で行ったことがあります。ロスのテニス・テラランドで楽しんだ翌日に行ったと記憶をしております。どうしてこの目でペブルビーチを見たいとの想いでした。当然ゴルフ場内には入ることはできませんが、ゴルフ場の周りか一つのタウンになっており、世界中から観光客で溢れておりました。お土産でゴルフ入りのタオルを購入したのを覚えております。

あれから3人の子供に恵まれて4人の孫が出来ました。皆が健康で過ごせればと思います。

最後になりますが、毎日お客様との出会いを大切にしながら、お客様の声に耳を傾け喜んで頂けるように頑張りますので、今後ともよろしくお願いたします。

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

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。リフォームを検討中のお客様は、是非ご利用ください。残り約60%です。年内いっぱいくらいは利用可能だと思われます。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。

②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55%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。8月31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。まだ申込みをされていないお客様は、お早目に。9月末で締切となります。

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、9～11月の検針時に、1,000円の値引きをさせていただきます。検針伝票でご確認ください。家庭用・業務用・事務所・会社等全て対象となっております。

⑤今年も弊社の感謝祭を行うことが決定いたしました。

11月10（金）11（土）日の2日間開催致します。

多くのお客様にご来場頂けるよう、従業員一同で企画中です。10月中旬頃に招待状をお届けする予定です。

令和 5年 8月 3日
有限会社 はしもと
代表取締役 橋本康弘

今月のアロマポイント <心が疲れているときにぴったり!>

「なごみのアロマライフ」

8月は「ベンゾイン」

ベンゾインは熱帯雨林に生えるエゴノキ科の樹木で、精油は樹脂から採取します。日本では「安息香(あんそくこう)」と呼ばれ、呼吸を整えてくれる精油として親しまれています。香りはバニラに似た甘さのあるタイプで、ほんのりアーモンドの香りもします。

心への効能は不安やストレスなどを和らげ、気持ちを安定させてくれます。心が疲れたとき、考えすぎでしぼむときに効果を発揮するでしょう。神経を集中させる働きもあり、瞑想のときにもおすすめてです。

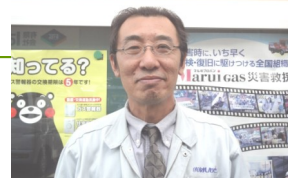


Benzoin.

ては、抗感染症効果が期待できます。とくに膀胱炎や尿道炎など、泌尿器系のトラブルによいとされています。呼吸器系の不調にも有効で、のが痛いとき、痰がからんでいるとき、せきが出るときに役に立つでしょう。

肌にもよく、切り傷やしもやけ、あかぎれなどに効き、肌を整えてくれます。日焼けを予防するほか、肌を引き締める作用も期待できます。

編集 後記



ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月のアイリスオーヤマ「サーキュレーター」の当選者ですが、防府市田島のM様様です。今月は象印「ステンレスボトル」をプレゼントいたします。

480ml入るステンレスボトルです。色は黒のみとなります。今月は3個用意致しました。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。9月1日到着分で締切させていただきます。なお、当選者の発表はなごみ庵の9月号でお知らせ致します。

テレビで「就寝時には朝までエアコンをかける事をお勧めします」と放送していたので、最近はずっと朝までエアコンをかけて寝ております。電気代が少しかかるのかもしれませんが、明け方に暑くて目が覚めるよりはましだと思います、今年から始めました。おかげでバテルことなく元気です。ごしてあります。家の中でも熱中症になることがあるようなので、くれぐれもお気を付け下さい。電気代より、入院費の方が高くとくと思われれます。

誌内に記載いたしました。今年で20回目となる「感謝祭」を企画中です。昨年は2日間700名近いお客様にご来場を頂きました。本年もお客様に喜んでいただけるような感謝祭を検討中です。10月頃には招待状をお届けできると思います。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

8月に入ったとはいえ、まだまだ厳しい暑さが続いております。毎年「今年は暑い」と言っているような気がいたしますが、水分補給等熱中症対策はきちんとして、この夏を乗り切ろうと思っております。(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