

「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

+ 5円

主婦のナインシヨ話

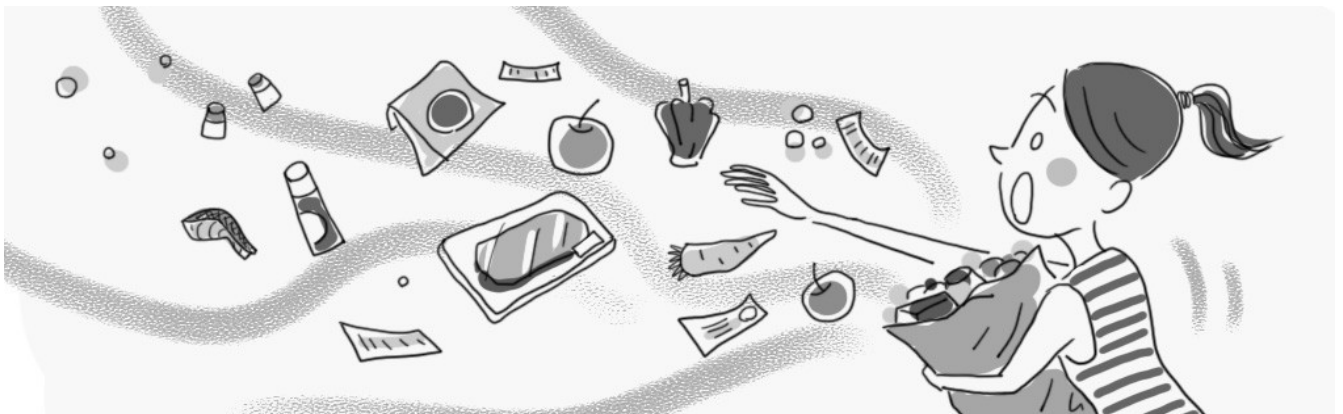
「食費の節約」、意識していますか？

20代以上の男女1397人を対象に行った、「食費」についてのアンケートがあります。まず、「食費の節約を意識していますか？」という質問から。「少し意識している」がいちばん多く49%、続いて、「かなり意識している」44%、「意識していない」5%、その他2%となりました。さまざま食品が値上げされた影響もあり、93%と大多数の人が食費の節約を意識しているようです。

次に、「自分は今うまく節約できていると思いますか？」という質問です。「よくわからない」と答えた人がもっとも多く、35%でした。以降は、「うまく節約できない」34%、「節約できている」29%、その他2%となっています。「節約できている」と自信を持っている人が全体の約3割と少なく、逆に、多くの人が節約を意識しているものの、結果が出ないと感じているようです。

「2位が」食品を使い切って、無駄にしない」、3位が「クーポンや割引券を活用」、4位が「お値打ちな旬の野菜を積極的に使う」、5位が「食品をまとめ買いする」などとなりました。食費を節約するために、いろいろ頑張っている様子が伝わってきます。

さて、「コストパフォーマンスがよい肉といえば鶏ムネ肉で、良質なタンパク質を含む健康食材です。積極的に食事にとり入れてみませんか。ただ、どうしてもワンパターンになりがち。ちょっとしたコツを紹介しましょう。鶏ムネ肉は皮をとったら上下を返し、皮の反対側、肉の薄いほうから包丁を斜めに入れてそぎ切りに。大きめのそぎ切りにする「ジューシーになる上、かき増し効果も期待できます。とくに最後の1切れは厚みが出やすいので、切り目を入れて開くのがおすすめです。あとはフライやピカタ、しょうが焼きなどお好みで調理を。」



算し足の暮らしの「完全まばたき」

スマホが手放せなくなり、目が疲れることが多くなっ
たと感じる人も多いでしょ
う。近視をそのままにしてお
くと、緑内障や白内障にかか
るリスクが高まります。ま
た、ドライアイなどの目の不
調、老眼の進行も心配です。

さらに効果を上げたいときは、完
全まばたきのほか、口もとの動きも
同時に行いましょう。「あいうえお」
の「い」の口の形にした状態で、完全
まばたきを行います。顔の筋肉を動
かすことで涙の量をいっそう増やす
ことができます。

暮らしの

算し

まばたき」。まばたきを意識
的に行うことで、涙液がスムーズに
交換され、角膜が新鮮な涙でうるお
います。結果、視力を回復する、老眼
を改善する、ドライアイを予防する、
眼痛がなくなるなど、目にとってもい
いのです。なにより、目が原因の頭痛や
睡眠障害などが改善されるといった
効果も期待できます。

方法は簡単で、

いつものまばたきを
をゆっくりに深く、
意識しながら行う
だけ。まず、目をつ
ぶったら0.5秒が

完全まばたき

いつものまばたきを
ゆっくりに深く、意識しながら行う

0.5~1秒くらい
そのまま



上まぶたが下まぶたに
ついたことを意識したら

しっかり開く

もうひとり自分がいて

大丈夫と背中を押してくれる

— 岩松了

岩松了さんは1952年生まれ
の71歳。劇作家をはじめ、演出家、
俳優など、いくつもの顔を持つ人
です。30年以上舞台に関わっている
岩松さんですが、子どものころは
野球少年だったそうです。中学生に
なると文学に目覚め、哲学に興味を
持ちはじめます。東京にあこがれ、

だが、医師のひと言が契機になり、
やめることに。「このまま吸ってい
たら、死にますよ」と言われたのだ
そうです。実際、タバコをやめてみ
ると、体の調子がとてもよくなっ
ていきます。

じ さ と ひ み ご な

大学からは東京に。同じ
クラスに演劇部に入っ
ている人がいて、たまたま
行ってみたのが演劇の世
界に入ったきっかけで
す。当時は、「演劇をする
なんて、ちょっと都会的」
というあこがれもあった
のだそうです。

70代になり、健康に気
を使うようになったとい
う岩松さん。一度に3本
くらいタバコを吸うほど
のヘビースモーカーでし

若いときは「失敗したらどうしよ
う」と、焦りがあったという岩松さ
ん。今は失敗しても大丈夫と思える
ようになりました。もうひとりの自
分がいて、「大丈夫、大丈夫」と背中
を押してくれるような感覚がある
のだとか。気持ちが楽になり、演劇
がおもしろいと感じられるようにな
ったと、岩松さんは言います。



人生を開く扉



お世辞とは
見返りを求めず
人の心を明るくし
うれしくさせることを
言うこと
相手のいいところを見つけて
言葉にすることです
お世辞の習慣を
ぜひ身につけましょう

一方、休日は家中の金属部分を念入りに磨きます。シンクや鏡、金属の小物など、磨けば磨くほど金運が上昇します。

いいですね。
度、磨く習慣をつけたいもの。
ハンドタオルなどを近くに置き、水はねをこまめに拭くようにすれば、いつでもピカピカです。逆に、放置してしまうと汚れがこびりつき、手間が増えます。以上を毎日の習慣にすることがいいですね。



いが金運も連れてきます。一方、夜はドアノブを拭きましよう。運氣は玄関から入ってきます。とくに玄関のドアノブを清潔にすることで、邪気払いにもなります。そして、キッチンや洗面所など、水道の蛇口はその都度、磨く習慣をつけたいもの。

ほのぼのの開運術

〈金属をピカピカにして金運アップ〉

毎日のちょっとしたことで金運をアップできます。ポイントは金属部分をピカピカにすることです。朝は窓のサッシやカギを磨く習慣を。キッチンペーパーにアルコールをふきつけ、さっと拭くだけでOKです。とくに窓は出会い運にも関係する部分。いい出会い

★間違いやすい慣用句★

次の慣用句の意味がわかりますか？ それぞれ3つの中から選びましょう。

- ① 家を外にする A 引っ越しする B 家を売却する C 外泊する
- ② 色を失う A 色が抜けて無色になる B 意識がなくなる C 顔が青ざめる
- ③ 黄色い声 A 声が小さい B 声が高い C 声が太い
- ④ 紅涙を絞る A 血が出る B 悔し涙を流す C 女性が涙を流す

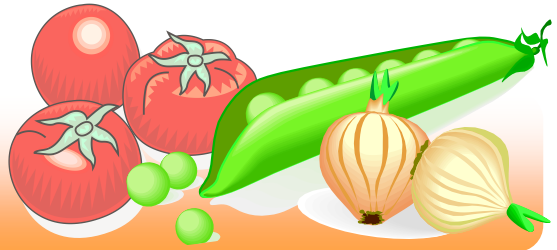
【正解】① C ② C ③ B ④ C

女性が涙を流すことを指します。「紅涙」は「血

【解説】④の「紅涙（こうるい）を絞る」は

の涙」「悲嘆の涙」などの意味もあります。

元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ〈豆腐の和風カプレーゼ風サラダ〉

トマトの代表的な成分と言えば、リコピン。リコピンはトマトを赤くする色素で、強い抗酸化作用があることで知られています。体内で活性酸素が発生するのを抑え、アンチエイジングにも効果が期待できます。トマトにはむくみや高血圧を解消するカリウムが豊富に含まれている点も見逃せません。体内の余分な塩分を排出してくれます。ほかに、美肌を作ったり、風邪を予防したりするビタミンCがたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

リコピンは油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。サラダのほか、炒め物などにもぴったりです。

材料（4人分）

木綿豆腐：1丁
トマト：1個
青ジソ：4枚
塩：適量
粗びき黒こしょう：適量

A

めんつゆ（濃縮4倍）：大さじ2
エキストラバージンオリーブ油：小さじ1
練りわさび：2～3cm

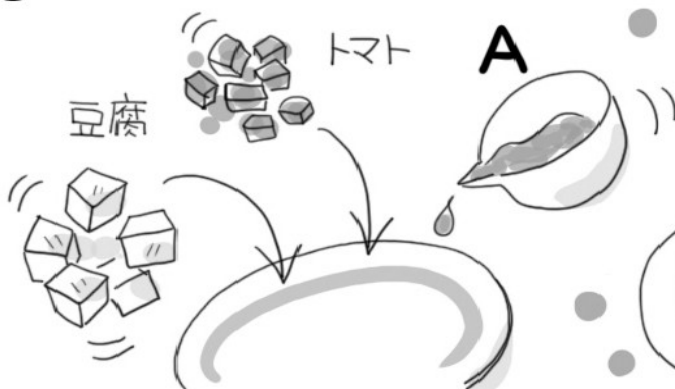
1 豆腐はキッチンペーパーに包んで水きりし、食べやすい大きさの角切りにする。



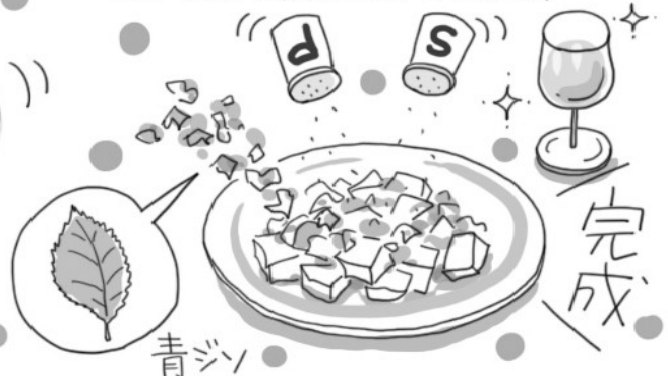
2 トマトは豆腐と同じくらいの大きさに切る。Aは混ぜておく。



3 器に豆腐とトマトを盛ってAをかける。



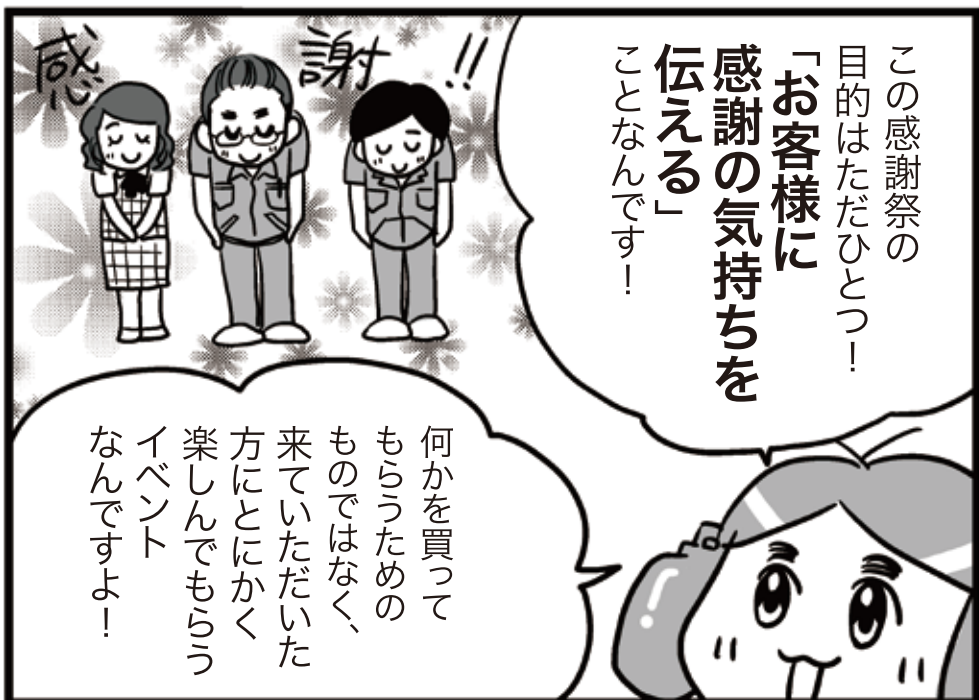
4 青ジソを手でちぎってちらし、塩、粗びき黒こしょうをふる。





はしもと感謝祭

11月10日(金)・11日(土)開催!!



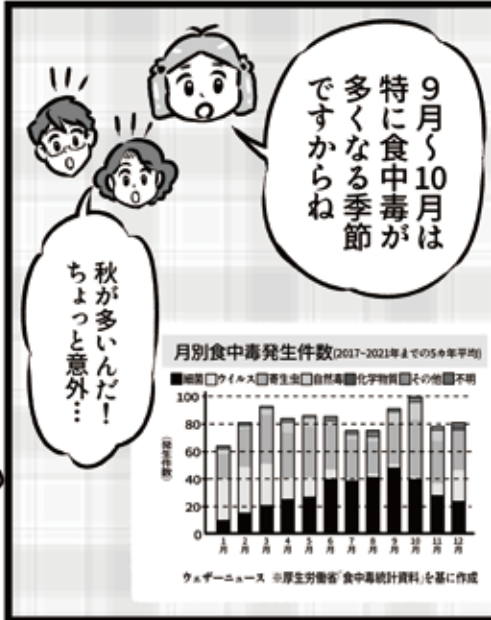
はしもと感謝祭
11月10日(金)・11日(土)開催予定!
たくさんのご来場お待ちしております!

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



秋ほど
要注意!

食中毒を防ぐコツ



・まな板や包丁などはその都度きれいに洗い、熱湯消毒する
・手の雑菌を落とすために、調理や食事の前は手洗いを徹底する

菌

増やさない

食品保存は高温多湿の場所を
避ける! マイナス15°C以下では
菌増殖はストップするので
早めに冷蔵庫・冷凍庫保存を
心がける

撃退する

肉・魚・野菜もなるべく
加熱を心がける!
カレーなどを大量に作る
時は鍋底までかき混ぜて
空気を送り込むこと



〈参考情報〉https://www.alsok.co.jp/security_info/anzen_ansin/1809_002.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



お風呂周りのポイントは、どのようなものでしょうか？



お風呂の前には必ずといっていいほど、脱衣所と洗面所があります。通常この二つが一緒になっている場合がほとんどですが、その場合、洗面所を使いたい時に他の人が入浴していたら使いづらいですね。また、洗面台に占領されてしまい、脱衣空間がなんとなく狭い……という方も。ですから、できればこの二つは別室とした方がよいでしょう。ここに洗濯機を置く場合も多いので、それを考慮する必要もあります。

浴室は、何よりも温気対策が重要。水回りはまとめて北側に配置されることが多く、暗くてじめじめがち。そのため、浴室には窓をつける方向で考えましょう。開放感を持たせることがポイントですから、できるだけ大きめの窓が良そうですね。但し、防犯や安全性もきちんと検討を。

今月の「あこむし」



暑さ厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。いつもお世話になっております。入社6年目を迎えました長沼です。

立秋を過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。そろそろ秋の気配を感じたいと思う今日この頃です。我が家の娘はこの春小学1年生になりました。小さい体でピカピカのランドセルを背負い、首には水筒、手には巾着袋を持ち通学しています。ランドセルといえば今年度から防府市より軽くて柔らかなランドセルが支給されています。娘も暑い時期はしっかりと活用しています。

娘曰く「軽くてかっこいいですね」。それでも今の時期は登下校で汗だく。熱中症も心配です。しかし、こちらはいし手を貸したくありませんが、自分では「一丁どい」気持ちで頑張っています。そんな成長を親バカながらうれしく思っています。

まだまだ残暑が厳しいようなので、登下校中は冷却タオルを使用したり、マスクを外したり少しでも負担を和らげるように熱中症対策をしていきたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症のクラスターに伴い様々な行事やイベントが制限なく行われるようになりました。今年の夏はお祭りや花火大会など賑やかに行われることも多かったのではないのでしょうか。まだまだ気を抜けないところもありますが、少しずつ当たり前の日常に戻りつつあるのかなと感じます。わが社でも5年ぶりに研修に行きました。初日は兵庫県にある阪神淡路大震災記念人と防災未来センターに行きました。阪神淡路大震災から得た貴重な教訓を世界共有の財産として後世に継承し、国内外の地震災害による被害軽減に貢献すること、および生命の尊厳と共生の大切さを世界に発信することを目的に設立されたところなんです。パンフレット引用)様々な映像を見たり体験談を聞いたりして、いざいざときに家族や周りの人を守ることもできるのか考えさせられました。どうしても日々の生活の中で忘れてしまいがちではあります。常に防災意識を高め備えておくことが大切だと改めて感じることもできます。良い勉強になりました。

最後に私事になりますが、7月の初めに私の不注意で左膝を負傷してしまいました。思っていた以上に動けなくなり、皆さまには大変に迷惑をおかけしました。誠に申し訳ございませんでした。現在はリハビリ中です。これからも変わらぬ皆様に安心、安全をお届けできるよう努力してまいりますので今後ともよろしくお願い申し上げます。

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

今月のアロマポイント <心をリフレッシュ&リラックス!>

「なごみのアロマライフ」

9月は「ヒノキ」



Hinoki.

日本で古くから使われてきたヒノキ。明治時代にはヒノキが植林されはじめ、今では全国に見られる樹木となっており、す。ヒノキは高さが30〜40メートルにもなる常緑の針葉樹で、調湿機能や防虫効果があることで知られています。香りは和風で、森林浴をしているような気分です。

心への効能は気持ちを

リフレッシュする効果と、リラックスさせる効果が期待できます。気分転換したいとき、疲れや不安、ストレスなどをとりたいたいとき、自分とのんびり向き合いたいときなどにぴったりでしょう。

一方、体への効能としては、血行を促進し、冷えやむくみに効果があります。また、抗菌作用、抗ウイルス作用があることから、感染症の予防にも役立ちます。

おすすめは植物油で薄めて湯船に加えた、ヒノキ風呂。体をしっかりと温めてくれ、全身の凝りをほぐしてくれます。防虫効果があることからクローゼットに利用する、アロマスプレーを作って部屋を消臭するのもいいでしょう。

編集 後記



ちよつと得するプレゼントコーナーです。先月の象印 ステンレスポトル」の当選者ですが、防府市牟礼今宿のF本様、防府市開出西町のF井様、防府市富海のO田様です。

今月はアイリスオーヤマ ドライヤーをプレゼントいたします。

色はグレイみとなります。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「応募ください。10月1日到着分まで締切させて頂きます。なお、当選者の発表はなごみ庵の10月号でお知らせ致します。誌内に記載いたしました。今年で19回目となる「感謝祭」を企画中です。昨年は2日間で700名を超えるお客様にご来場頂きました。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月末で「防府市のエコ家電買い替え」の補助金は打ち切りとなりましたが、「エコライフ住宅」の補助金制度は継続中です。ご自宅のリフォームをお考え中のお客様は、是非ご利用されることをお勧めいたします。リフォーム対象が例年と比べて若干変更になっておりますので、詳細は弊社までお問い合わせください。9月になったとはいえ、まだまだ厳しい暑さが続いております。もう1ヶ月もすれば涼しくなると思われませんが、体調管理の難しい季節、美味しいものをたくさん食べて残暑を乗り切りましょう(社長)。



Dark Gray

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)
- ・従業員の人数: 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