

「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11月

現在の料金の
m³当たり

+24円

主婦のナインショ話

好きなキノコは何？ よく食べるキノコ料理は何？

男女2000人を対象に行った、「キノコ」

についてのアンケートがあります。まず、

「もっとも好きなキノコは何？」という質問

から、1位がシイタケで24.4%、2位マイ

タケ14.4%、3位マツタケ12.8%となり

ました。それ以降は、4位エノキ9.7%、5

位ナメコ9.5%、6位シメジ8.7%、

7位エリンギ7.9%、8位キクラゲ5.

1%、その他7.4%と続きました。

男女別に見てみると、1位は男女とも

シイタケですが、2位は男性はマツタケ

で、女性はマイタケ、3位は男性はナメ

コで、女性はエノキと異なっています。

では、「よく食べるキノコ料理は何？」

という質問を見てみましょう。複数回答

が一番多かったのが、「炒めもの・ソ

テー」で58.5%、次に多かったのが「み

そ汁」で57.3%となっています。それ

以降は、「鍋」48.6%、「炊き込みご飯」

40.5%、「パスタ」31.7%、「天ぷら・

フライ」29.0%、「ホイール焼き」25.

1%、「スープ」22.9%という順番に

なりました。

また、おすすめのキノコの食べ方を

尋ねたところ、簡単レシピがいろいろ

挙がりました。シイタケについては、

網で焼いてしょうゆをたらす、明太子

マヨネーズ、溶けるチーズをのせて焼

くなど。マイタケはレンジで加熱して

和風ドレッシングをかける、みそ汁に

入れるなど。エノキは梅干しと一緒に

炒める、青のりと片栗粉をまぶして揚

げるなど。アイデア料理が並びます。

さて、キノコは体にとてもいい食

材。何と言っても、低カロリーで食物

繊維が豊富です。また、血糖やコレス

テロール、血圧が上昇するのを抑える

成分を含んでいます。ほかに、骨粗

しょう症を予防したり、免疫力をアッ

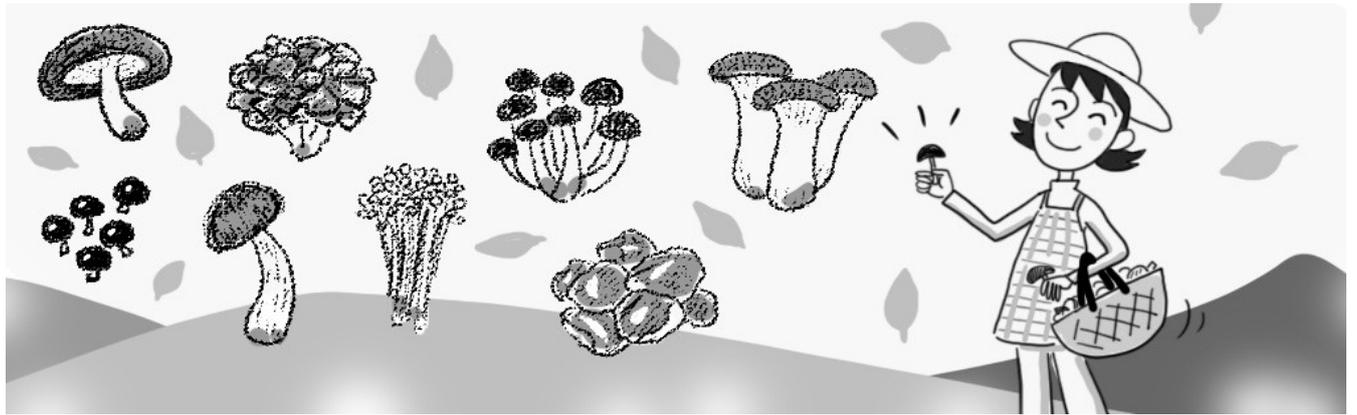
プしたりする働きも期待できます。比

較的お手頃な価格で手に入る点も魅

力でしょう。秋にいつそうおいしくな

るキノコ。積極的に食卓に登場させたい

ですね。



「正しい髪の毛の乾かし方」

算し足の暮らしの

シャンプー後、乾かし方次第で、髪を健やかに保てるかどうかが違ってきます。まず、風呂から出たらすぐにドライヤーで髪を乾かしましょう。濡れたままにしておくと雑菌が繁殖し、かゆみやにおいの原因になります。

次に、強い風量で一気に乾かす。濡れた髪はキューティクルが開き、ダメージを受けやすくなっています。できるだけ短時間で乾かすのがベストです。そして、根元に風をあてる。髪をかき上げて根元を立ち上げるように風をあてましょう。根元が立ち上がると毛先がまとまり、ポリウムがアップします。このとき、ドライヤーは髪から15cmくらい離すのがポイントです。

最後に、冷風をあてて仕上げる。ドライヤーを冷風モードにして、頭



- ✓風呂から出たらすぐに乾かす!
- ✓強い風量で一気に乾かす!
- ✓根元に向かって風をあてる!
- ✓最後に冷風をあてて仕上げる!



頂部から毛先に向かってあてましょう。内側の髪の熱がなくなるまであてるのが目安です。髪は冷えるときに形が固定されるので、冷風をあてることで髪型をキープできます。また、髪のパサつきを抑え、ツヤを出すことにもつながります。

もうひとつ、できれば乾かす前に保湿ケアをしたいもの。シャンプー後の頭皮はとても乾燥しています。タオルで乾かしたあと、ドライヤーを使う前に、頭皮用のローションや美容液などをつけましょう。まず、うなじにつけてから頭皮全体にもみ込むのがコツです。

「どうせ」という言葉を口にしな

— 林真理子

作家の林真理子さんは1954年生まれの69歳。昨年、母校である日本大学の理事長に女性初で就任したことが話題になっています。理事長になることを決断したのは、林さんが68歳のとき。引き受けたのは「おもしろそう」と思ったからだとか。人に相談したら止められるに

できるかぎりのランチ会に出て、教職員たちと話をする時間を持ったとか。そうするうちに、林さんが理事長職に対して一生懸命だと認識してくれるようになったそうです。

違わないと、だれにも言わず、ひとりで決めたと言います。

理事長になった林さん。まずは自分のことを知ってもらおうと、本を配ることからはじめたそうです。『小説8050』というタイトルの小説で、80代の親が50代の引きこもりの子どもを支えるという話題作。自分で450冊購入してサインをして配りました。また、

さて、林さんが嫌いなのは、「どうせ」という言葉。「どうせ女だから」「どうせ歳だから」と口にした途端、道は閉ざされます。そして、モットーは腰が重い人と軽い人では人生に大きく差が出る。実際、家族が不機嫌になっても、林さんは積極的に外出しています。林さんのように、生きて動けるうちは楽しいことを次々と見つけていきたいですね。

じさひとひみごな



人生を開く扉



一日のどこかで
ぼんやりする時間を
持ちましょう
たった10分でもいいのです
ため息をひとつかふたつついて
リラックスしましょう

と礼を述べるといってしまおう。
なお、壊れたものや壊れかけ
たものはマイナスのエネルギー
を発し、悪い気を引き寄せます。
修理しないなら、処分するのが
得策です。

でも手放すのが嫌なら、一度とり出して洗濯をし、クロー
ゼットの中の空気を入れ替えましょう。
名刺や手紙などの紙類も、手放すのが正解。紙も服と同
様、悪い気を吸収しやすいからです。名刺はメールに連絡
先が書いてあることが多いので
保管しなくてもOK。年賀状は
住所や電話番号が変わっていな
いかを確認して処分します。コ
ミ箱に捨てるときは二つ折りに
し、「あそびがういじょうまつた
く」

ほのぼの 開運術

〈運氣アップのために手放したほうがいいもの〉

不要なものをため込んで
いると、悪い気が発生し、よ
い気が入ってきません。ま
ず、1〜3年着ていない服
は手放しましょう。高かつ
たから、やせたら着るから
などという理由でクロー
ゼットの中にしまっ
てい
ま
せんか。着ていない服は悪
い気を吸収します。どうし



★美しい紅葉が見られる樹木★

次は紅葉が美しいことで知られる樹木です。漢字で表せますか？

- | | | |
|-------|--------|--------|
| ① かえで | ② もみじ | ③ いちょう |
| ④ かつら | ⑤ くろもじ | ⑥ なら |
| ⑦ けやき | ⑧ つつじ | ⑨ かし |

【正解】① 楓 ② 紅葉 ③ 銀杏 ④ 桂
⑤ 黒文字 ⑥ 檜 ⑦ 樺 ⑧ 躑躅 ⑨ 榿

【解説】①の楓と②の紅葉はムクロジ科カエデ

属の紅葉樹で、分類上は同じもの。葉の見た目
で見分け、葉の切れ込みが深いと「もみじ」、浅
いと「かえで」と呼んでいます。



元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ〈水菜と油揚げのショウガ風味サラダ〉

「京菜」とも呼ばれる水菜は、江戸時代から愛されている伝統野菜。「水菜」という名前どおり、90%以上が水分で、シャキシャキした歯ごたえなのが特徴です。栄養的にはビタミンCが含まれることから、免疫力を高めたり、肌を美しくしたりします。また、血圧の上昇を抑えるカリウムがたっぷり含まれています。カルシウムが含まれることでも知られ、骨活にひと役買ってくれるでしょう。ほかに、食物繊維やβカロテンも豊富です。

★レシピのポイント

水菜のビタミンCは水溶性のため、火を通さないことで、無駄なく摂取できます。ビタミンDを含むちりめんじゃこと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収力がアップします。

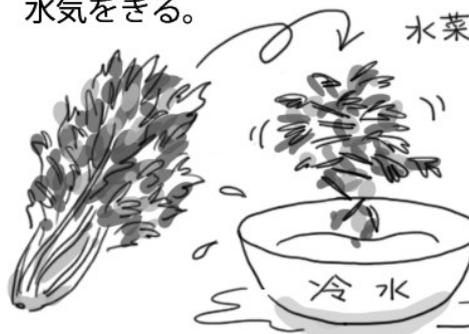
材料（4人分）

水菜：1わ
油揚げ：1枚
ちりめんじゃこ：大さじ4

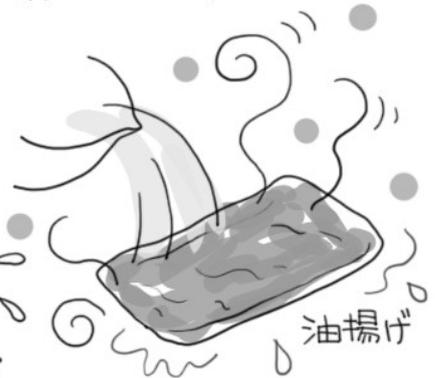
A

ショウガ（しぼり汁）：1かけ分
酢：大さじ2
ごま油：大さじ1
酒：小さじ2
しょうゆ：小さじ2
砂糖：小さじ1
塩：少々

1 水菜は根元を切ってから3cm長さに切り、冷水にとってパリッとさせ、水気をきる。



2 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。



3 2の油揚げを油を引かないフライパンでこんがり焼き、3cm幅に切ってから細切りにする。



4 ちりめんじゃこは油を引かないフライパンでからいりする。



5 器に1～3を盛り、Aを合わせたドレッシングをかける。





朝起きたら
ノドが痛い!?

口呼吸にご用心



チェックしてみよう!
あなたは口呼吸
しちゃってますか?

- 口の中が乾きやすい
- 集中しているとき、無意識に口が開いている
- 唇が荒れている、または乾いている
- 鼻づまりがある
- いびきをかく
- 起床時に口の中が乾燥している
- 起床時にのどが痛い
- 起床時に口臭がある
- 寝ている間によだれが出ている

2つ以上
当てはまったら
要注意!



この季節は
乾燥しやすい
ですし...

もしかすると
「口呼吸」が
原因かも
しれません!

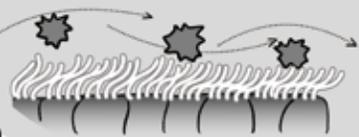
朝起きると
ノドがイガイガ
したりするん
だよね...



口呼吸では
働かないのね

フィルター機能

鼻の奥の粘膜上には、線毛と呼ばれる細い毛がびっしりと生えていて、同じリズムで揃って弓なり運動を繰り返しています。外から入ってきた空気に含まれている細菌、ウイルス、花粉、塵などの不純物は粘膜でとらえられ、この線毛運動によって外に押し流されます。



鼻呼吸には2つの大きな役割(機能)があります

エアコン機能

外界が極度に寒く乾燥した環境でも、吸い込んだ空気を鼻の中で加温・加湿することによって、気道には温度37度、湿度100%の空気を送り、体に必要な熱や湿気を取り込むことができます。

口呼吸になると、鼻のフィルター機能やエアコン機能を介さずに、気道に空気が直接入るため、細菌やウイルスに感染するリスクが高まってしまいます。

人間は本来
安静時には
鼻呼吸を
しています



唇の両端にハの字形にテープを貼って筋肉の緩みを抑え、口が開くのを防ぐ方法。専用のテープが売っています。

テープを貼る



口呼吸を防ぐために
自分に合った対策を
心がけましょう!

口周りの筋肉を鍛えて
鼻呼吸しやすくする
トレーニング



リラックスした状態で口を閉じ、上あごのくぼみの先の「スポット」に舌の先端を付けます。舌の表面は上あごに付けます。この状態で30秒間、スポットから舌を離さないように唾液を飲み込む練習をします。



ノドの痛み、違和感だけでなく、いびきや無呼吸から睡眠の質が低下したり、口内が乾燥することで唾液の分泌が少なくなり、口臭や歯周病の悪化したりなど、リスクも...!

参考URL: <https://kenko.sawai.co.jp/theme/202111.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

知って得する!



レンタル(貸出)できるガス暖房器のお話

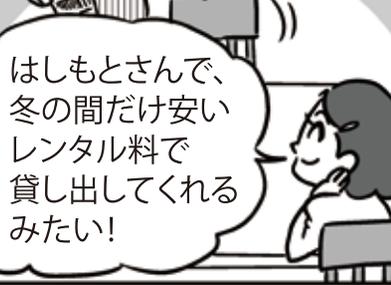


この前実家に寄ったら、ガスファンヒーターがあったのよ!お母さん一人暮らしだから灯油を買いに行くのも難しいし、あったかくて便利みたいよ!



へ〜、いつ買ったんだい?

はしもとさんと、冬の間だけ安いレンタル料で貸し出してくれるみたい!



それは、はしもとの**レンタルガス暖房器具**のことですね!

はしもとのレンタルガス暖房器具

ガスストーブ・ガスファンヒーターの2種類からお選びいただけます。

【レンタル料金(税込)】

ガスストーブ:月330円

ガスファンヒーター:月440円(8畳用)

月770円(12畳用)の2タイプ

- 暖房器具が必要な時期に設置し、シーズンが終われば引き取りに伺います。翌シーズンもご利用であればクリーニングしてお届けにあがります。(ただし、3ヶ月以上使っていただくことが条件)
- オール電化のお宅でも使用可。ただし、レンタル期間中はLPガス容器を設置する必要があります。(オール電化割引が無くなる可能性があります)



▼レンタル暖房器具一例

う〜ん…でもガスの暖房って、ガス代が高い!って聞いたことがあるけれども…



最近のガスメーターは料理でいくら、お湯でいくら、暖房でいくら、と分けてカウントすることができるんです!



はしもとではレンタル暖房をご使用のお客様向けのお得な暖房料金プランもご提案します!

お母さんも言ってたけど、灯油を買いに行く手間、継ぎ足す手間を考えると割安みたいよ!それに、消し忘れたら自動的にガスのメーターがガスを止めてくれるから安心だった!

今年の冬は、灯油もちょっと高いみたいだしはしもとさんに相談してみるか!



ご安心ください!



レンタルガス暖房器具ご利用にあたっての注意事項

ガス暖房器具は、弊社のプロパンガスをご利用のお客様のみとさせていただきます。他の、業者様ならびに都市ガスをご利用のお客様に関しましては、ご希望に添えかねない場合がございます。ご了承ください。

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



広く暮す間取りのコツ



ポイントは、あまり間仕切りを作らないことです。間仕切りが少ないと見た目も広々しますし、小さい部屋をいくつか作るより大きな部屋一つにしたほうが快適に空間利用できるでしょう。

たとえば、トイレと浴室、寝室などのプライベートな空間以外ではできるだけオープンスペースにして、リビングやダイニングなどをゆったり取る。和室を作るかわりにリビングの一部に畳スペースを作る、などです。

もう一つの工夫は、吹き抜けや勾配天井を有効活用する方法です。これなら採光の効果も期待でき、視覚的にも空間の広がりを感じられるでしょう。ただし、冷暖房効率落ちる可能性があります。このへんの問題は業者にご相談ください。

今月の「あいらじゅり」



皆さんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。気がつけば今年も残すところ、1ヶ月あまりとなり、朝晩冷え込みがかなり厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 先日、弊社において開催致しました恒例の「第19回感謝祭」に多数の来場を頂きまして、誠にありがとうございました。例年「来場を頂いているお客様のお顔を拝見する」と開催してよかったです。と思っております。来年以降も様々な企画を準備してお客様に足をお運び頂けるような「感謝祭」を開催したいと思っておりますので、ご期待下さい。感謝祭の詳細、「フェイスラジャー」の当選者につきましては12月号のなごみ庵にて紹介させて頂きます。

先月末と月初に、小郡と周南と佐賀県のカス屋さんの感謝祭を見に行ってみました。県内でも、毎年継続してイベントを開催しているカス屋さんはあまり多くありません。他社のイベントを見に行くとお客様に喜んでいただける企画を開催していることが多くあり、参考になる部分も多く大変勉強になります。そこで得た情報を、自社なりにアレンジして感謝祭の企画にしている所も数多くあります。全国には、2日間で1万人を超える感謝祭や、お客様の半分以上が来場されるすごいカス屋さんがあります。

弊社がコロナ前に開催した感謝祭で、30%を超えましたが、上には上がいるので、少しでも近づける様に開催したいと思っております。今後とも、努力をこころ願っております。

誌内にも掲載しておりますが、レンタル暖房「スタート」しております。かなりの台数を用意しておりますが、限りがございますのでご希望のお客様はお早目にご連絡ください。毎年ご利用頂いているお客様は、そのうち持っているというご連絡いただければ、昨年と同じものをお届けいたします。また、ガス衣類乾燥機「乾太くん」のリースも始めておりますので、興味のある方は、「一報ください」。こちらの妻も一押し。のガス衣類乾燥機です。

少し気が早いです。が、年末年始の通常業務についてのお知らせです。年内は29日まで営業させていただきます。新年は1月5日から営業いたします。その間も当番が待機しております。緊急の場合には、ご連絡ください。社長(有)

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」

十一月は「クレメンタイン」

クレメンタインはミカン科のくだもので、スイートオレンジとマンダリンを交配したものだ。見た目はマンダリンに似ているが、タンジエリンのように果実の皮がむきやすいのが特徴です。甘く、酸味が少なめです。

心への効能は神経系に働きかけ、ストレスや不安、緊張などのマイナスの気持ちを落ち着かせてくれます。心を軽く、穏やかにしてくれるでしょう。

リラックスさせる効果も期待でき、安眠へと導いてくれます。なかなか眠れないときに試してみてください。

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。食欲不振や消化不良、腸の活動が鈍っているときにぴったり。血流をよくする働きもあり、体の隅々まで酸素を行き渡らせてくれるでしょう。肝臓や腎臓の機能アップにもひと役買ってくれます。

皮膚にも有効で、ニキビをできにくくする、肌を保湿するといった働きがあります。



編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月の象印 ホットプレート「の」当選者は、防府市牟礼のT橋様です。今月のちよつと得するプレゼントは、弊社の感謝祭のクイズフリーがござりまするのではお休みさせて頂きます。

今年のプロ野球は、関西ダービーで見事阪神タイガースが38年ぶりの優勝を勝ち取り幕を閉じました。私の周りにも「ラッキチャ」なる阪神ファンが結構いますが、大いに喜んでおりました。阪神ファンの皆様、おめでとうござりまする。

話は変わりますが、最近は何となく報道されなくなったロシアとウクライナとの紛争問題です。

一向に終息の気配を見せません。どちらの国の言い分もあるのですが、早く良い方向に向かってく欲しいものです。自分たちの国をええよければとか自分たちの主義主張を通すという気持ちを少し抑えて相手を思いやる気持ちを保持は、きっと終息に向かうはずですよ。一日も早い平和を願います。

一方、我が国日本でも自分たちをええよければという企業が多く存在するのも事実です。この業界にも「異端児」と呼ばれる方々がいらついでいますが、悪い意味での異端児も多々いらついでいます。お客様の為に「と」謳いながら、法外な金額を請求したり、「顧客満足」と言いながらいらついでないよ仕事をして、お金を取る業者が多いのも事実です。企業の良し悪しはなかなか解りづらいと思いますが、困ったときには弊社まで「一報ください。少なくとも弊社は、前述したような企業ではない事をお約束いたします。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