

「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

2024年1月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり

**+1円**

## 主婦のナインシヨ話

キッチンのスポンジ、どのくらいの頻度で替えますか？

20〜70代の男女3877人を対象に行った、「キッチンのスポンジ」についてのアンケートがあります。まず、「食器や調理器具を洗うとき、どんなスポンジやたわしを使って

いますか？」という質問です。複数回答で一番多かったのがウレタン・ナイロンスポンジで65・5%、次に、ネットスポンジ28・7%、メラミンスポンジ10・3%と続いています。

では、「キッチンスポンジをどのくらいの頻度で交換しますか？」という質問を見てみましょう。一番多かったのが1カ月に1度で36・0%、続いて、2〜3週間に1回16・2%、2カ月に1回15・7%、3カ月に1回11・2%となつています。頻繁に交換する人では、1週間に2回以上と答えた人が4・0%、1週間に1回が4・9%いました。

交換する目安について尋ねてみると？ 複数回答で、「へたってきたら」67・3%、「汚れが目立ってきたら」47・6%、「型崩れしてきたら」38・0%、「ボ

ロボロになったら」30・1%、「泡立ちが悪くなってきたら」22・2%と続いています。

最後に、「キッチンスポンジを衛生的に使うために気をつけていることは？」という質問です。複数回答で多かったのが「使用后、よく絞って水気を切っておく」47・8%、「除菌効果のある洗剤を使う」44・0%、「水洗いして汚れや洗剤を落とす」32・9%、「乾きやすいところに置いておく」31・6%などが挙がっています。

さて、使用後のスポンジはとり扱いに注意が必要です。まず、流水と泡でスポンジを洗い、桶にためた水に沈めます。その後、キュッと握り洗いをしてみましょう。あとは水気をしっかりと切り、吊り下げて保管するのが正解。浮かせることがポイントです。なお、スポンジに泡をつけたまま保管すると、菌が繁殖する恐れがあるので要注意。交換は1カ月に1回が目安です。



# 算し足の暮らしの

## ヨーグルトはいつ食べるのが効果的？

ヨーグルトを毎日の食生活にとり入れているという人は少なくないでしょう。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は大腸の善玉菌を増やして悪玉コレステロールを抑え、腸内環境を整えます。腸内環境を整えば、免疫力がアップしたり、ダイエットに効果があったりと、うれしい結果がついてきます。

この乳酸菌ですが、酸に弱いという性質を持っています。つまり、胃酸が出やすい空腹時に摂取しても、多くは胃酸にやられて死に、腸まで届きません。逆に言えば、乳酸菌を生きのまま腸に届けるためには、胃酸が出にくい状態、つまり、食後に食べるのがベストです。

食後なら朝食時

でも夕食時でも構いませんが、より効果をアップしたいなら、夕食後がいなら、夕食後が



おすすめです。睡眠中は副交感神経が優位になり、胃腸が活発に働きます。夕食後、ヨーグルトを食べて善玉菌をプラスしておくことで、腸内環境をよりスムーズに整えてくれるのです。

もうひとつ、ヨーグルトを腸活に用いるのに大切なのは、毎日の習慣にすることです。約90gのヨーグルトを毎日、2週間続けて摂取すると、腸内環境がぐっと改善されます。便秘が毎日ある、おなかが軽いなど、いつの間にか体調がよくなっていることに気づくでしょう。



より効果をアップしたいなら夕食後がおすすめ！



## 楽しく食べ、人と触れ合い、職を持ち続けたい

樋口恵子

評論家で東京家政大学名誉教授の樋口恵子さんは、1932年生まれの91歳。最近出版した著書、『若い地平線 91歳 自信を持って生きてます』が好評です。

今も現役で活躍する樋口さんですが、80代の半ばに、老化が原因のうつになったそうです。自分がすべきことは終わったという虚無感を感じ、外に出たくなくなり、家事が億劫で、食欲も減退。いろんな欲求がなくなり、結果、栄養失調で入院することになりました。

これがきっかけで、樋口さんは3つの「ショック」を意識するようになりま

す。まず、「食」。週に数回は仕事でつき合いのある人と一緒に食事をするこ

ようにしたのだとか。調理をするのが面倒なら外食すればよいと考え、自分の足で歩いて店に行き、好きなものを食べることも増えました。

次は「触」。家から出て、人と関わることを。外出が面倒なら、家を開放して、だれかに来てもらうだけでもOK。ただおしゃべりするだけで、心の風通しがよくなります。

そして、「職」。いっしょになっても地域や社会のために活動することは大切です。小さなことでも構いません。自分ができぬことをして、お礼を合うというふうなくみができるのが一番です。



# じ さ と ひ み ご な

# 人生を開く扉



15分前

約束や時間で  
管理していることなどは  
つねに15分前に  
という心がけをしましょう  
気持ちに余裕ができて  
何事も順調に行えるでしょう

笑顔が伝染するでしょう。笑顔はプラスの気をもたらしてくれます。  
表現力が豊かな人も、近くにいることで運気が上がります。たとえば、「うれしい」「おいしい」「ありがとう」など、プラスの感情を素直に表せる人です。つられて自分も感情表現が上手になるはずです。  
そして、憧れの人と一緒にいることも運気アップのコツ。金運を上げたいならリッチな人のそばに、仕事ができるようになりたいなら、目標とする先輩の近くにいるなど。憧れの人と一緒にいることで、自分も近づきたいと努力します。その結果、運気を上昇させられるのです。



## ほのぼのの開運術

### 〈一緒にいると運気がアップする人〉

近くにいると心地よくなったり、気分がよくなったりする人はいませんか。そんな人には共通点があります。一緒に過ごして運気をアップさせましょう。  
まず、よく笑う人。いつも笑顔でいる人のまわりには、たくさんの方が集まってきます。自然と、自分にも

### ★間違いやすい日本語★

次の文の下線部の意味を表す言葉として正しいのはどちらでしょうか？

- ① 母を尊敬している      A 頭が上がらない      B 頭が下がる
- ② 憮然とした表情      A ムツとして怒っている      B がっかりしてぼんやりする
- ③ いい加減な計画      A おざなり      B なおざり
- ④ 実力よりも簡単な仕事      A 役不足      B 力不足

【正解】① B ② B ③ A ④ A

【解説】② の「憮然」の本来の意味は、「失望してぼんやりとしている様子」です。腹を立て

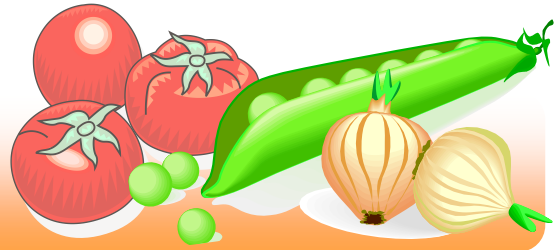
ている様子と勘違いするケースが多いようですが、辞書などで紹介される意味を覚えておきたいものです。

## 学び直しの日本語クイズ





# 元気もいもい 健康レシピ



## 1月の元気レシピ＜ホウレン草の明太子あえ＞

ホウレン草は緑黄色野菜の代表で、栄養たっぷり。まず、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。とくに寒い時期のホウレン草はビタミンCが多く、ほかの時期に収穫されるものにくらべ、3倍も含むといわれています。ビタミンCは風邪やインフルエンザを予防したり、コラーゲンを生成したりします。ほかに、むくみ対策として有効なカリウム、貧血予防に効果的な鉄、皮膚や粘膜を正常に保つビタミンAが多く含まれる点も見逃せません。

### ★レシピのポイント

ホウレン草のシャキシャキ感を残すため、さっとゆでる程度にしましょう。

### 材料（4人分）

ホウレン草：1わ  
絹ごし豆腐：1/2丁  
明太子：1/2腹  
塩：適量  
しょうゆ：小さじ1/2  
A 酒：小さじ1  
レモン汁：小さじ1  
塩：少々

**1** ホウレン草は塩を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気をきる。根元を切ってから4cm長さに切り、しょうゆをふる。



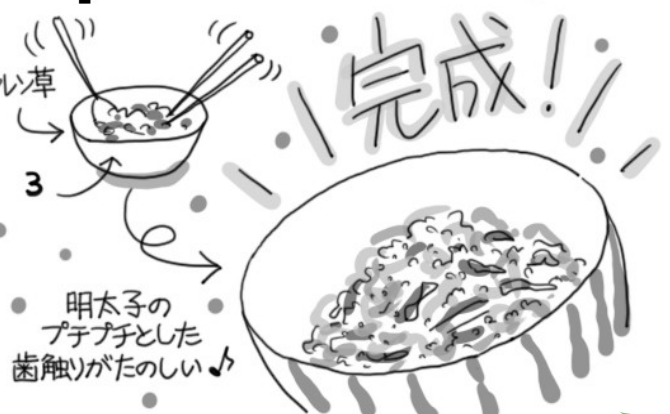
**2** 豆腐は重しをのせてしばらくおき、水きりをする。明太子は薄皮をとり除く。

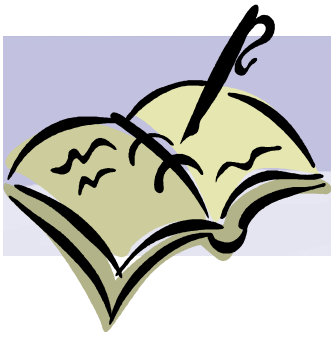


**3** ミキサーに豆腐と明太子、Aを入れて回し、ピューレ状にする。



**4** ホウレン草を3であえる。





## 今月の見直し〈レディーファーストとは?〉



### 「レディーファーストをスマートに受けてみよう！」

グローバル化が進む中、欧米など諸外国の人と接する時に「レディーファースト」をマナーとして振る舞われることがあります。日本男性に気軽に「レディーファーストを守ってよね！」と冗談めかして言うことも多いと思いますが、優先される私たち女性はレディーファーストをきちんと理解しているでしょうか？ グローバルな席で恥ずかしい思いをしないためにも、改めてレディーファーストの基本を見直しておきましょう。

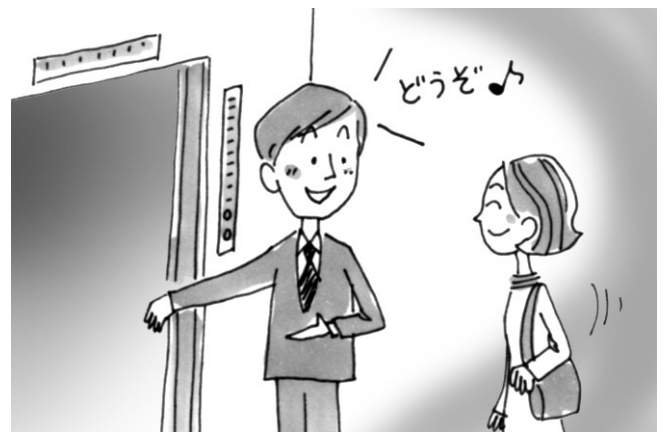
レディーファーストの基本は、女性を優先するとともに、下りのエスカレーターや車道などのように危険が潜む場所では女性を守るという考え方です。「女性優先」とは、例えばエレベーターは男性が扉を押さえて女性に先に乗ってもらい、降りるのも女性が先です。ドアも男性がドアを開け、後に続く女性が先に中に入れるように手で押さえておきます。下りのエスカレーターは危険があるので、男性が先に乗り、道路を歩くときは車道に近い側を男性が歩きます。このようなレディーファーストの行為を受ける女性側として気をつけたいのは、妙に遠慮したり深々とお辞儀をしたりせず、笑顔で感謝して背筋を伸ばしてスマートに対応しましょう。

立食パーティーの時も、男性の上司に対して気を使いすぎることがないように。男性上司が部下の女性に飲み物や食べものを持ってこさせたり、お酒をつがせたりしているシーンは、欧米人から見たら違和感があるようです。また、挨拶をして握手をするときは、男

性から手を差し出すのはマナー違反で、女性から手を差し伸べられるのを待つのがルール。女性は積極的に手を差し伸べてコミュニケーションを取るように心がけたいものです。

また、海外の方との席ではなくても、レディーファーストを受ける立場となるレストランの振る舞いも見直しておきましょう。入店したら、案内が付くときは女性が男性よりも先に進みます。付かないときは、男性が先に入って席を探すようにします。席に着くときは、奥の席に女性がまず座り、男性は女性が全員着席してから座ります。料理を注文するときは男性がまとめて注文するのが基本です。ワインなどのお酒をつぐのも店員か男性に任せ、女性は受けるだけにしましょう。

今は男女平等が当たり前ですが、レディーファーストはそれ以上に欧米の文化に古くから根付いた習慣です。女性に対するマナーとしてスマートに受け止めたいものです。







**暴飲暴食  
要注意!**

# 胃もたれを防ごう



参考URL: <https://panasonic.jp/life/health/160022.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



## 子ども部屋を作る際のヒント



子どもの生活は成長とともに変化するので、どんな使い方にも対応できる空間にしておくのが理想です。

たとえば間取りはワンルームにしておいて、お子さんが小さいうちは共同部屋にある程度成長したら2部屋に仕切る方法もあります。内装も融通が利くことを考え、小さい頃は汚れの始末がしやすいフロリングにし、遊ぶスペースだけはお子さんが冷えないようカーペットのピース敷きにするといいかもかもしれません。

また、子ども部屋の色彩は子どもの成長に影響すると言われます。オレンジ系の壁は気持ちを明るく引き立たせ、薄い青緑の天井は落ち着きを育むそうです。参考にしてくださいね。

## 今月のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。(有)はしもとの橋本です。昨年は沢山のお客様にお引き立てをいただきまして誠にありがとうございました。今年も旧年に倍しまことこのごひいきを賜りましてありがとうございます。申し上げます。

正月は例年のごとく大晦日に「田作り」と「黒豆」を作り、白みそ仕立ての雑煮を食べてのんびりと過ごしております。箱根駅伝を見ながら母校中央大学の活躍に一言一憂しております。往路13位でぐっくりしていましたが、復路で驚異の追い上げ？と思っただのもつかの間、最終的には13位、前評判が結構よかったですので少し期待していましたが、来年は予選会からのスタートになりました。

元日に玉祖神社に初詣に行き、昨年同様お被いをしていただきました。次男の厄払いと、末娘の受験の合格祈願と、今年1年の健康と商売繁盛と交通安全等々、思いつく限りのお願いをいたしました。天気も良かったおかげもあったのか、今まで見たこともないくらい、参拝者の列が出来ておりました。高校の野球部の後輩でもある宮司さんいわく、近年、ありがたいことに玉祖神社のお正月の参拝客がかなり増加しており、「忙しいやらうれしいやら」とお話をされていらっしゃいました。防府天満宮もいですが、私は玉祖神社をお勧めいたします。

2日は、恒例？の高校の同級生の新年会を開催し、1つの店で6時間居座り、思いつく話に花を咲かせておりました。60歳 3年後に大々的に同窓会を開催することを決定し、帰路につきました。

また、1と2日と娘のセンター模試もあり、2日間送り迎えをしてきました。長男次男の時はそれでも良かったのですが、娘の受験は気になって仕方ありません。志望校に合格してほしいことを希望しておりますが、内心近くの大学に受かるとはなほごきごきと思っております。間もなく受験、悔いの無いように精一杯頑張らせてあげます。頑張れ、受験生！

弊社は本年もお客様に信頼される総合エネルギー商社「をモーター」に頑張っております。ご愛顧の程、ぜひご検討を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](http://www.lpg-hashimoto.co.jp)



# 「なごみのアロマライフ」

## 一月は「オレガノ」

オレガノはシソ科の多

年草で、代表的なハーブのひとつ。香りづけとして

もポピュラーで、とくに

イタリア料理の材料としてポピュラーです。精油は花や葉を水蒸気蒸留

することで、抽出されます。香りは甘さとスパイ

シーさ、そして、ハーブ調のソフトした香りがミックスされています。

オレガノの心への効能は気持ちをしなやかにさせるほか、心を強く、ポジティブにしてくれます。また、考え方を柔軟にする効果も期待できます。

精神的な疲労もと

り除いてくれるで

しょう。

一方、体への効能としては、風邪やインフルエンザなど、

感染症の予防にぴったり。胃腸にも有効で、胃痛や消化不良のときに試してみてください。

呼吸器系のトラブルにもおすすめで、気管支炎や喘息の症状を和らげてくれます。

オレガノの精油は強力なため、精油を肌に直接つけるのは避けましょう。キャリアオイルで薄め、足の裏や背骨などに塗ると、リラクゼーション効果が期待できます。



Oregano.

## 編集 後記

ちよ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「加湿器」の当選者は、防府市真尾のH様です。今月は象印「電気ケトル」プレゼントいたします。

1Lの水が約5分で沸かす事の出来る優れものです。今月は黒色を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。2月5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2月号でお知らせ致します。

元日の朝、ガス給湯器の故障で自宅のお湯が出なくなりました。昨日の晩までは出たのに...という家族の声を尻目に、とりあえず仮設の給湯器を設置してお湯が出るようになりました。設置後、16年以上経過しておりそろそろ替え時かなと思っていた矢先の故障でした。

幸い防府市の「リフォーム助成金」がまだ申し込めたので、申請をして工事を行う予定にしております。エコキュート「エコジョーズ」ガス給湯器「コリール」灯油ボイラーは助成金の対象となっております。購入金額の10%が市内共通商品券で貰う事が出来ます。今月中の工事完了であれば、申し込みできますので、ご希望のお客様は早目にご連絡ください。

来年度以降も、この助成金は出ると思われると思います。大がかりなリフォームを検討中のお客様は、4月以降で検討されることをお勧めいたします。手続はすべて弊社で行いますのでご安心下さい。詳細は、弊社までお問い合わせください。社長

今月も読んでくれてありがとうございます。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](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)