

ガス料金改定のお知らせ

2024年2月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり

△5円

「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～

## 主婦のナインシヨ話

「メンタル不調」、感じていませんか？

「仕事だけでなく、遊びにも行きたくない」「朝、なかなか起きられない」「集中力がすべなくなる」「気分が落ち込む」「体に不調がある」。これらに心あたりがあったら、「メンタル不調」かもしれません。20代以上の女性606人を対象に行った、「メンタル不調」についてのアンケートを見てみましょう。

まず、「メンタル不調を感じていますか？」という質問。「少し感じている」が一番多く41・6%、続いて、「あまり感じていない」26・4%、「非常に感じている」26・2%、「まったく感じていない」5・8%という結果になりました。

次に、「どのような症状がありますか？」という質問です。複数回答で1位から順に、「不安を覚える」55・2%、「すべくイライラする」49・6%、「気分がうつうつとする」47・7%、「孤独を感じる」23・4%、「不眠」23・1%、「ちょっとしたことでも涙が出る」17・3%などの意見が出ました。半数以上の方が、不安を感じているようです。

では、「メンタル不調を回復させるために、工夫していることは？」という質問を見てみましょう。複数回答で、「湯船につかる」39・1%、「趣味の時間を持つ」38・6%、「運動をする」28・9%、「深呼吸をする」28・7%、「休日には仕事をしない」25・7%、「考えを書き出して頭を整理する」15・5%となっています。

精神科医の坂本里江子さんによると、とくにメンタル不調が多いのは40代の女性だとか。仕事では重い責任を持たされ、家庭では家事や育児、介護などいくつかの役割をしなければならぬケースが多い年代。体の面でも、女性ホルモンが乱れ、心が不安定になりやすいのです。

対処法は100%を目指さないこと。できることは限られる「と、いい意味で手放すことが大切です。また、ストレスがどのような症状として現れるかを知っておくことも重要ですよ。



# 算し足の暮らしの「麩おやつ」

麩はグルテンから作られた食材で、良質なタンパク質を豊富に含むほか、脂質が少ないため、低カロリーなのが特徴です。また、糖質が少ないため、食物繊維やカルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。腸内環境を整え、貧血やイライラ対策として

## 暮らしの足

もびったりの食材といえます。しかも、オーソドックスな筒状の麩をはじめ、穴が空いた車麩、色のついたかわいらしい手毬麩など、種類が豊富なのも魅力です。乾物なので長期保存でき、価格が比較的リーズナブルなのもうれしい点です。

麩といえば汁物や鍋に入れるのが定番ですが、おやつにするのもおすすめです。「麩レンチトースト」は、溶き卵と牛乳、ハチミツを合わせた液

を、筒状の麩に染み込ませて、バターを溶かしたフライパンで焼いたスイーツ。外側はカリッと、中はトロリとした食感です。

「ポツ麩コーン」は、手毬麩を水で戻したあと、フライパンに油を入れて揚げ焼きにし、バターと塩をからめたスナック。食べはじめると止まらなくなるおいしさです。

「麩ドーナツ」もおすすです。豆乳と砂糖を混ぜたものに車麩を浸してから薄力粉をつけ、揚げ油で揚げ焼きにします。仕上げにシナモンパウダーを振れば、本格的なドーナツのでき上がりです。

「ポツ麩コーン」は、手毬麩を水で戻したあと、フライパンに油を入れて揚げ焼きにし、バターと塩をからめたスナック。食べはじめると止まらなくなるおいしさです。



定番ですが、おやつにするのもおすすめです。「麩レンチトースト」は、溶き卵と牛乳、ハチミツを合わせた液



## 見る側ではなく、やる側に回る

——古今亭菊千代

古今亭菊千代さんは、1956年生まれの67歳。男性社会である落語の世界で、女性の真打として現役で活躍しています。

菊千代さんが落語に興味を持ったのは、大学の落語研究会に入ったのがきっかけでした。それから落語の楽しさをどんどん知り、「絶対に断家になる！」と決意したそうです。大学卒業後、いったんは企業に就職しますが、断家になる夢が諦められませんか。転機が訪れたのは、27歳のとき、結婚式を挙げたものの、籍を入れる前にその男性と別れることに。そのとき、自分の人生を立ち止まって考え、何としても落語の世界に入ろうと思ったそうです。

動。二代目古今亭圓菊氏のもとに通って、弟子入りを頼み込む日々。そして、ようやく弟子入りでき、努力の末、36歳で真打になります。

さて、菊千代さんのモットーは「見る側ではなく、やる側に回る」。数年前にドラムをはじめたという菊千代さん。仲間が楽器を楽しんでいるのを見て、自分も挑戦したのだそうです。「見ているだけじゃつまらない」と。

どんなことでも、やってみなければわかりません。それに、挑戦することに年齢は関係ありません。いつからでもはじめられるのです。

## なごみひとさじ

菊千代さんはすぐに行



# 人生を開く扉



コミュニケーションのコツは  
4つあります  
相手への視線と  
自分が話すときの手の動き  
どんなときでもよい姿勢  
そして  
満面の笑顔でいることです

風は金運を左右する時間。ランチのあとは口紅を塗り直すことで、金運や仕事運がアップ。午後は東を向いて仕事をすると、さくさく進みます。夜は自分が居心地よく感じる場所で運気をチャージ。心と体をのんびり開放することで、休憩モードになります。そして、その日あった嫌なことはトイレで消去。ブルーな気持ちはトイレの水と一緒に流してしまいましょう。気持ちを整理することで、いい運が入ってきます。

## ほのぼのの開運術

### <琉球風水で運氣アップ>

琉球風水は土地や自然環境に基づいた占いで、暮らしに寄り添い、柔軟性が高いのが特徴です。具体的な開運ポイントを朝昼夜に分けて紹介しましょう。

朝は起きたらすぐにうがいをし、口の中にたまった悪い気を追い払います。コーヒーやココアなど、黒

い飲み物を飲むこともポイントで、不運から身を守ってくれます。そして、朝「一日の予定を確認し、目標を立てることで運氣がアップします。

ランチのあとは口紅を塗り直すことで、金運や仕事運がアップ。午後は東を向いて仕事をすると、さくさく進みます。

夜は自分が居心地よく感じる場所で運気をチャージ。心と体をのんびり開放することで、休憩モードになります。そして、その日あった嫌なことはトイレで消去。ブルーな気持ちはトイレの水と一緒に流してしまいましょう。気持ちを整理することで、いい運が入ってきます。



## ★冬に関連する難読漢字★

冬の風物詩を集めました。何と読むかわかりますか？

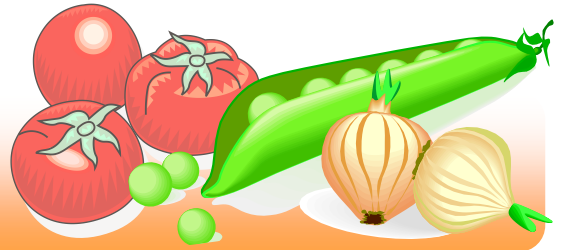
- |       |     |       |      |       |
|-------|-----|-------|------|-------|
| ① 懐炉  | ② 嗽 | ③ 雪達磨 | ④ 鯀  | ⑤ 炬燵  |
| ⑥ 湯湯婆 | ⑦ 霰 | ⑧ 楚蟹  | ⑨ 氷柱 | ⑩ 鞞   |
| ⑪ 橇   | ⑫ 芹 | ⑬ 公魚  | ⑭ 風巻 | ⑮ 虎落笛 |

【正解】①かいろ ②うがい ③ゆきだるま りぶえ

④ひらめ ⑤こたつ ⑥ゆたんぽ ⑦みぞれ  
⑧ずわいがに ⑨つらら ⑩あかぎれ ⑪そり  
⑫せり ⑬わかさぎ ⑭しまき ⑮もが

【解説】⑮の虎落笛は北風が垣根などに吹きつけて鳴る音。笛のように聞こえることから、そう呼ばれています。虎落は竹を組んだ垣根。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 2月の元気レシピ〈ブロッコリーの卵炒め〉

緑黄色野菜の代表であるブロッコリーは、栄養的に優れています。まず、余分なナトリウムや水分を排泄してくれるカリウムがたっぷり含まれています。血圧を下げたり、むくみを解消したりするのにぴったりでしょう。また、免疫力を高めるビタミンCが豊富で、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。体内でビタミンAに変換されるβカロテンを多く含む点も見逃せません。βカロテンは皮膚や粘膜を健やかにするほか、目を健康にしてくれます。ほかに、抗酸化作用のあるスルフォラファンも多く含んでいます。

### ★レシピのポイント

ブロッコリーは収穫後も成長を続けるため、購入したら早めに調理しましょう。

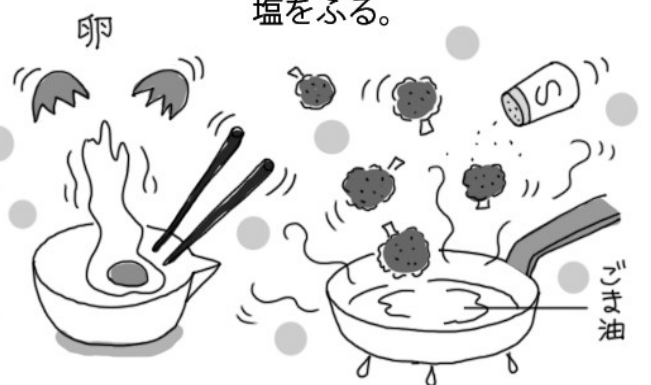
### 材料（2人分）

ブロッコリー（小）：1株  
卵：1個  
ごま油：大さじ1  
塩：少々  
片栗粉（水溶き）：適量  
A 酒：大さじ1  
しょうゆ：大さじ1  
みりん：大さじ1  
塩：少々  
水：1/2カップ

1 ブロッコリーは小房に切り分け、かためにゆでる。卵は溶く。



2 フライパンにごま油を熱してブロッコリーを炒め、塩をふる。



3 溶き卵を流し入れ、大きく混ぜながらふんわり炒めて盛りつける。



4 鍋にAを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて3にかける。





## 今月の見直し＜サプリメントの効果を確認しよう！＞



### 「気になる症状に適したサプリメントで改善！」

ドラッグストアや薬局ではもちろん、コンビニでもたくさんの種類が売られているサプリメント（サプリ）。体に必要な栄養素は毎日の食事で補うのが基本ですが、足りない栄養素を補給するのにサプリは便利です。どんな症状にどんな栄養素が効果的なのかを確認し、サプリ選びを見直してみましょう。

#### ■ストレスが多い

体内の活性酸素を抑える抗酸化ビタミンを摂取するのがオススメ。ビタミンA、C、Eが代表的です。互いに協力しながら抗酸化作用を発揮するので、どれかひとつを摂取するより、一緒に摂れるマルチビタミンが良いでしょう。喫煙をしている人、ハードな運動をしている人も抗酸化ビタミンが必要です。

#### ■疲れやすい

糖や脂分、たんぱく質などをエネルギーに代えるのに欠かせないビタミンB群がオススメ。特にB1やB2は炭水化物をエネルギーに代えるので、疲労回復はもちろん、ダイエットにも効果的。また、エネルギーを産み出すのには鉄分も欠かせないので、合わせて摂取するようにしましょう。ちなみに、B2が不足すると、口内炎や肌荒れも起こりやすくなります。

#### ■日光にあまり当たらない

女性に多いのが、紫外線ケアを徹底するあまり日照不足になってしまうこと。日光を浴びると皮膚で合成されるビタミンDは、骨の強化、風邪や動脈硬化の予防、免疫力の向上、うつ予防などのはたらきが期待できる重要な栄養素。魚にも多く含まれていますが、

苦手な人は不足している可能性も。不安な人はぜひサプリで補いましょう。

#### ■かすみ目や疲れ目

目の不調には、美容成分としても注目されているアスタキサンチンがオススメ。ピント調節機能の改善や目の血行を良くする研究結果が発表されています。ブルーベリーに多く含まれることで知られるアントシアニンは、目の神経伝達を良くする効果があるとされています。

#### ■もの忘れが気になる

脳のはたらきを改善して認知機能を高めるドコサヘキサエン酸（DHA）がオススメ。DHAとともに青魚に多く含まれているとして注目のエイコサペンタエン酸（EPA）は、血液サラサラ効果があり、動脈硬化など生活習慣病予防にも効果的です。

サプリ摂取で注意したいのは腸内環境。腸内環境の状態が良くないと、せっかくの栄養素も吸収されにくくなります。腸内環境があまり良くないと自覚している人は、まずは乳酸菌や食物繊維で腸内環境の改善を図るようにしましょう。

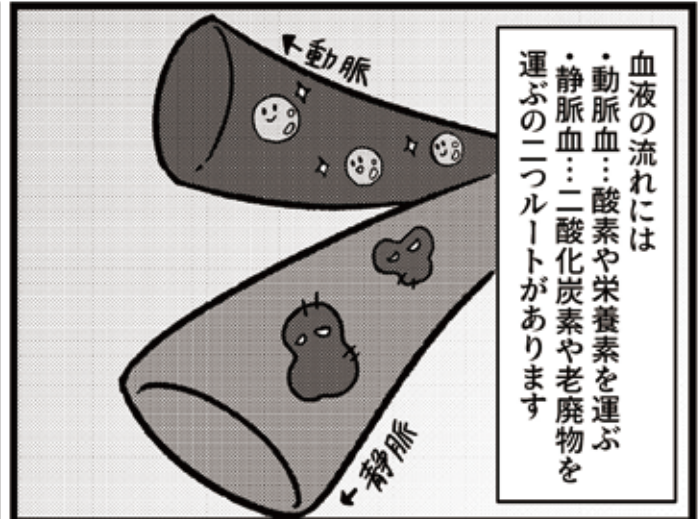
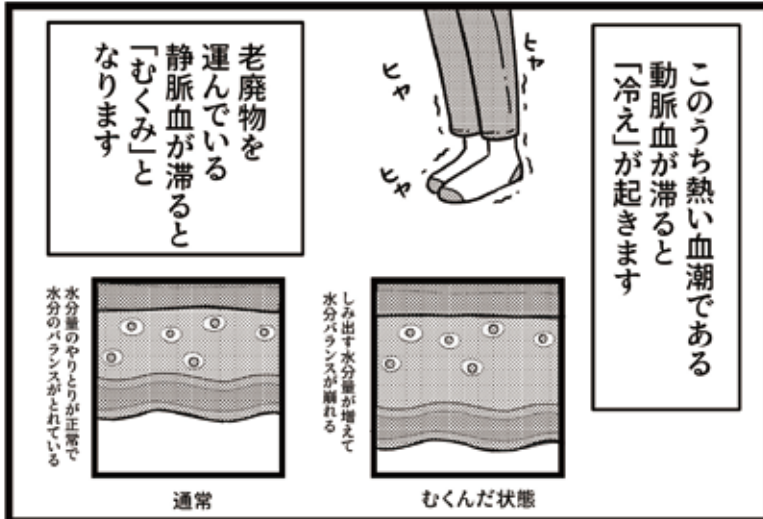


見直し塾 change myself, change my life.



冷えは  
万病のもと!

# 冷えとむくみの関係



✓ 陽性食品…体を温める食べ物	✓ 陰性食品…体を冷やす食べ物
<input type="checkbox"/> 色が濃い (赤、黒、橙色など)	<input type="checkbox"/> 色が薄い (白、青、緑など)
<input type="checkbox"/> 塩気が強い	<input type="checkbox"/> 水分が多く、やわらかい
<input type="checkbox"/> 水分が少なく、固め	<input type="checkbox"/> 原産地は暑い土地
<input type="checkbox"/> 原産地は寒い土地	<input type="checkbox"/> 夏が旬
<input type="checkbox"/> 冬が旬	

冷え性とむくみ  
一緒に解消していくには  
体の外側と内側の両方から  
アプローチしていく  
必要があります!

参考URL: <https://fujisawaseitai.com/case-blog>



## “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](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)

# ちょっと教えて! 家づくり



## 家の中に小さな空間を作ってみる

これから家を作る場合、家の中に秘密基地のような「小さな空間」を作っておけるのはいかがでしょうか？

そう聞いただけで、子どもよりワクワクしてしまう大人がいるかもしれませんね。階段

の下などに、小さなくぼみのような空間を残しておくのです。子ども達がちょっとした内緒の遊びをすることができ、勉強や習

い事、お友達関係などで心が疲れている時には、小さな空間が、お母さんに抱っこされる

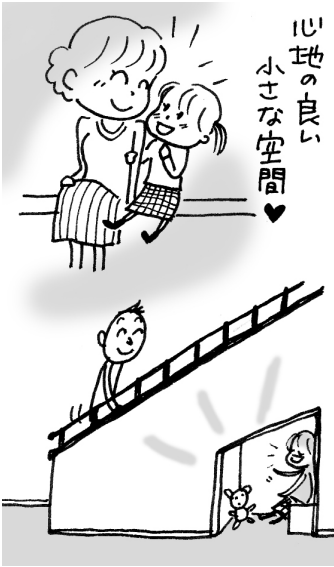
ような安心感を与えてくれます。親子で入れれば、いつもと違う打ち明け話などもできるか

もしれませんね。個室とは違うので、ドアは必要ありません。せいぜい布のカーテンを設

け、中に電気スタンドなどを置くだけでじゅうぶん。最近は、こういった「子ども達の居

場所作り」が学校で増えており、グループ学習や、心のケアに役だっているようです。

心地よい  
小さな空間



# 今月のごあいさつ



皆さんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。「1月は行く」の言葉通り、あつあつ間に1ヶ月が経過しました。インフルエンザとコロナウィルスがかなりの勢いで流行の兆しを見せておりますが、皆様お変わりございませんでしょうか？私はいくらあえず風邪をひくこともなく何とか頑張っております。

個人的な事ですが、今月誕生日を迎え、57歳になります。2月3日に、防府天満宮の節分祭において、年男・年女による開運豆まきと小学校6年生の児童による「平替え神事」が開催されました。私も6年生の時に「平替え神事」に、48歳の時に豆まきに参加したことがあります。牛替え神事の記憶は、只々寒かたこととお手伝いされていたおじさんに、怒られながら抽選を行った記憶しかありません。生まれた牛が当たるくじは全国でも珍しく、見事その牛が当たった方は11月の裸坊祭りでの牛を引きながら、祭りに参加できるのです。何時の頃からかはわかりませんが、決まった人たちが祭りを運営されていたようですが、牛を引く方を抽選で決めようというところから始まったという説もあります(諸説あり)

また、開運豆まきは今年も雨でしたが多くの方が、豆を拾いに来られていたようです。尊皇は9年前に参加した時のものです(私が豆を撒いた時も、春風楼の下に多くの方が集まっております)お兄さん、ごちや投げて、「ご言われ調子に乗って投げておりました。投げる豆は縁起物なので、着付けを手伝って頂いた方たちにお裾分けを袖の下に隠して帰っていたら、お兄さん、袖の中に隠しちゃダメのを頂戴」と言われ、キレて押しなげ、「ご苦笑いながら参集殿へ」と引き上げていただいたのを昨日のように思い出します。60歳の時に参加できるチャンスがあるのだから、元気で豆まき出来るよう、頑張りたいと思っております。

弊社の地元にも、周防一の宮「玉祖神社」があります。節分の日に天満宮ほど大々的なイベントはまだ行っておりませんが、いずれ有志を集めて天満宮に負けないうらいの行事を開催したいと思っております。何時のいつになるか判りませんが、その時には多くの皆様のお力をお貸し願えればと思います。実現出来ればの話ですが…社長(橋本)

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 <ポジティブな気持ちにしてくれる!>

### 「なごみのアロマライフ」

### 二月は「シナモン」

スイーツやドリンクなどの香辛料としておなじみのシナモンは、クスノ

キ科の植物。漢方薬としてもポピュラーで、「経皮（けいひ）」と呼ばれ、体を温めて血行をよくする

ことで知られています。シナモンの精油には、東南アジア原産のシナニツケイと、スリランカやマダガスカル原産のセイロンニツケイがあります。香りはスパイシーで、ほんのり甘さや温かみがあるのが特徴です。

シナモンの心への効果は、気持ちの落ち込みを解消し、前向きにしてくれます。気力がわかないときにも有効で、やる気

を起こしてくれるでしょう。

幸福感をもたらしてくれる効果も期待できます。

一方、体への効果としては、胃腸が冷えることで起こる腹痛や食欲不振、下痢、嘔吐などによく効きます。また、呼吸器

系のトラブルにもおすすめです。風邪やインフルエンザの初期に使うと効果抜群です。血行をよくするため、関節炎やリウマチ、月経痛などにも試してみてください。抗菌作用や防カビ効果もあります。



Cinnamon.

## 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「象印電気ポット」の当選者は、防府市華城中央のT田様です。今月は新生活応援企画」と致しましてアクア オープンウォーターをプレゼント致します。一人暮らしまた2台目のオープンとして最適です。今回は、1台のみのプレゼントとなります。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。3月2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3月号でお知らせ致します。

先月の大学入試共通テストに続き、私立大学の入学試験・国立大学の二次試験が行われます。我が家の末娘も多分に漏れず「試験づけ」の2月を過ごしております。親としては、只々見守ってやることしかできませんが、1日も早い合格通知が届けばと願ってやみません。受験生の皆さん、しっかりと頑張ってください。サクラ咲くなんて届かないのかもしれないかもしれませんが・・・

立春を過ぎたとはいえ、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザもコロナも罹患している方が多いと聞いております。マスクの着用と、帰ってからの手洗い・うがいは励行したいものです。(社長)



- ・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](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)

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!

