

「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。

ガス料金改定のお知らせ

2024年3月

現在の料金の
m³当たり

+9円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

すっかり浸透した「SDGs」、意識していますか？

2015年の国際サミットで採択された「SDGs」。テレビや雑誌などで目にしたり、耳にしたりのするようになりました。成人女性769人を対象に行った、「SDGs」についてのアンケートを見てみましょう。

まず、「SDGs」という言葉を聞いたことがありますか？という質問から。「ある」が95・8%、「ない」が4・2%で、言葉の認知度はかなりアップしているようです。では、「SDGs」という言葉の内容を知っていますか？という質問になると？「知っている」が一番多く、66・4%、続いて、「ほとんど知らない」17・4%、「よく知っている」15・2%、「まったく知らない」1・0%という結果になりました。「知っている」と「よく知っている」を「了解する」と、81・6%となり、多くの人にSDGsが浸透していることがわかります。

次に、「SDGs」が掲げる17項目の中でもっとも重要だと思われるのは？という質問です。一番多かったのが「気候変動に具体的な対策を」という項目でした。夏に40度近く気温が上がったり、冬でも半袖で過ごしたくなるような気温だったり、気候についてかなり心配という人が多いからでしょう。ほかに、「海の豊かさを守ろう」「陸の豊かさを守ろう」の項目も、重要だと考える人が多くなっています。

SDGsについて、具体的にどんなことに取り組んでいるかを尋ねてみると？「きちんとリサイクルを分別し、できるだけリサイクルする」「エコバッグやマイボトルを持参する」「無料サンプルなど、不要なものは受けとらない」などの意見が多数挙がりました。そして、多かったのが、食品ロス削減を意識している人。全体の94・8%もの人が意識していると答えています。「普段食品を捨てるということがありませんか？」という問いに「ない」と回答した人が64%もいて、意識がかなり高まっていることがわかります。

SDGsについて、具体的にどんなことに取り組んでいるかを尋ねてみると？「きちんとリサイクルを分別し、できるだけリサイクルする」「エコバッグやマイボトルを持参する」「無料サンプルなど、不要なものは受けとらない」などの意見が多数挙がりました。そして、多かったのが、食品ロス削減を意識している人。全体の94・8%もの人が意識していると答えています。「普段食品を捨てるということがありませんか？」という問いに「ない」と回答した人が64%もいて、意識がかなり高まっていることがわかります。



算し足の暮らしの「外反母趾を予防しよう」

暮らしの足

外反母趾は足の親指が小指側に曲がり、くの字のように変形している状態。履いている靴が足に合わないことなどが原因で、ひどくなると痛みで歩けなくなることもあります。また、加齢によって足裏のアーチがなくなるとくると、外反母趾になるリスクが高まります。

外反母趾を予防するには、足の指と指の間をなるべく大きく広げること。指を動かしてグーパーすることも有効です。次の3つのエクササイズを習慣にしましょう。

まず、指のつけ根の骨をマッサージすることから。指と指の間の延長線上、足の指の骨が分かれているところを押してほぐします。すべての指の間をマッサージしましょう。次に、指の間を1本ずつ広げていきま



す。最後に、グーパーするエクササイズ。指でグーと握ってから、パッと指を広げます。これを5回繰り返しましょう。できれば3つのエクササイズを行うのがベストです。気がついたときに一日に何度でも行うことで予防効果が高まります。

浴槽でストレッチするのもいいでしょう。浴槽の壁につま先をあて、ぐっと押しつけるようにして、甲や指のつけ根を伸ばしましょう。

足の指をほぐして血行をよくすることで、外反母趾の予防だけでなく、つまづきの防止することにもつながります。

おしゃれも外食も諦めない

—— ロコリ

ユーチューバーのロコリさんは、72歳の年金生活者。71歳でユーチューブデビューをし、大好きなおしゃれについて発信しています。

ロコリさんは持ち家に住んでいて家賃はかかりませんが、月に5万円の年金だけで生活するのは困難。そこで、働いて収入を得たいと仕事を探します。たまたま近

所にオープンしたマクドナルドの求人募集を見て、応募。69歳のときでした。今でも、配膳と清掃の仕事を担当しています。若い人たちが多い職場。「働いていると楽しく、若いエネルギーをもらえる」と、ロコリさん。気分転換にもなるし、情報も得られます。何より、チームで働く楽しさを感じてらるそうです。

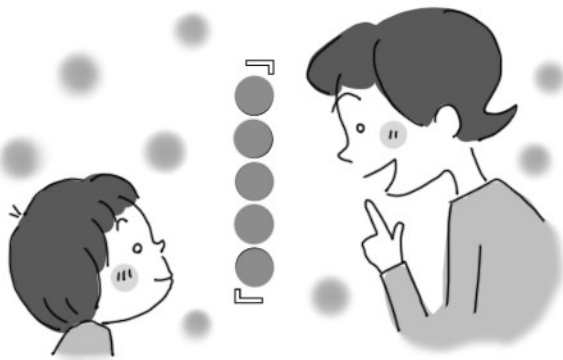
ロコリさんがユーチューブをはじめたきっかけも、収入を得るためでした。子どものころから好きだったファッションをテーマに、プチプチでも楽しめるコーディネートを紹介しています。動画制作を独学で勉強し、2022年8月にチャンネル開設。1カ月後には収益を得ることができました。



現在の月の収入は年金が5万円、アルバイト代3万円、ユーチューブの収益が数万円。余裕があるわけはありませんが、ときどき友人と外食。かけがえのない時間になっているそうです。



人生を開く扉



言葉を短縮したり
俗語を会話に使ったりするのはやめましょう
一度身についた言葉のくせはなかなか直らないものです
大人に対しても
子どもに対しても
正しい日本語としての言葉を使い
使いたいものです

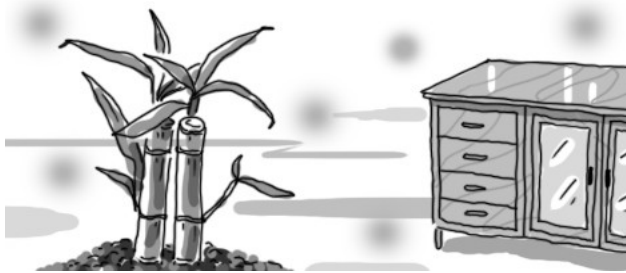
『
』
須。こまめに掃除をする「ジャブ、よい気を寄せつけます。とくに床は邪気がたまりやすい部分。カーペットはできれば避けて、掃除しやすくするのがいいでしょう。

うしても使いたいたときは明るい布をかけておくことで、運気のダウンを避けることができます。
また、観葉植物は空気を浄化し、気の流れをよくしてくれるため、リビングに置くのがおすすめです。その際、「根を張る」という意味で、床に直置きするのがベターです。とくにおすすめは「ミリオンバンブー」。金運アップが期待できます。
そして、運気アップのために

ほのぼのの開運術

<運気を上げるリビング>

家族が集まるリビングは、できるだけ明るい空間にするのが運気アップのポイントです。まず、リビングに置く家具はぬくもりを感じさせる木製がおすすめです。一方、アイアン家具はおしゃれですが、風水的には冷たい印象を与えるので、リビングにはNGです。ど



★同じ漢字を繰り返す四字熟語★

次の四字熟語の四角の中には同じ漢字が入ります。完成させましょう。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ① 奇奇□□ | ② □□諤諤 | ③ □□五五 |
| ④ 是是□□ | ⑤ □□悒悒 | ⑥ □□刻刻 |
| ⑦ 縷縷□□ | ⑧ 虚虚□□ | ⑨ □□浦々 |

【正解】① 奇奇怪怪 ② 侃侃諤諤 ③ 三三五五

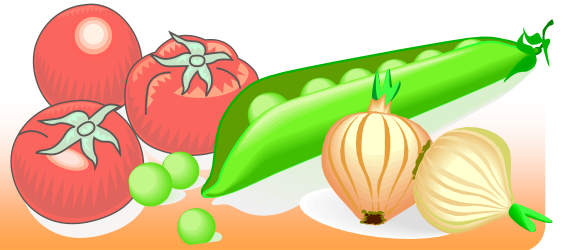
④ 是是非非 ⑤ 切切悒悒 ⑥ 時時刻刻

⑦ 縷縷綿綿 ⑧ 虚虚实实 ⑨ 津津浦浦

【解説】⑦の縷縷綿綿は「るるめんめん」と読み、

話が長くてくどい様子、または、つまらない話が繰り返される様子を表します。

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜菜の花のお吸い物＞

春の訪れを告げる菜の花は緑黄色野菜の一種。独特の辛みはイソチオシネアートという成分によるもので、抗酸化作用があり、免疫力をアップします。また、食欲をわかせるほか、解毒作用や殺菌作用があることでも知られています。ほかに、ストレスから体を守るビタミンCが豊富です。ビタミンCは動脈効果を予防したり、肌をきれいにしたりする働きも期待できます。アンチエイジングに効果的なビタミンE、生活習慣病を予防するβカロテン、骨活におすすめのカルシウムもたっぷり含まれています。

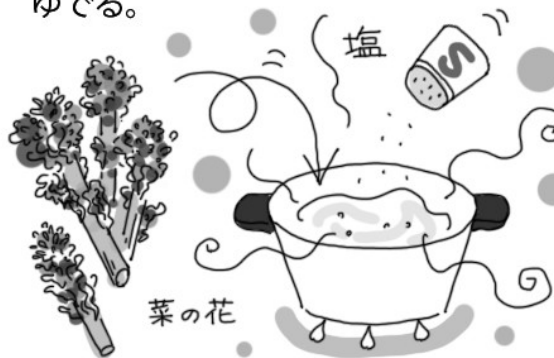
★レシピのポイント

ビタミンCはゆでると水に溶け出すので、短時間でさっと火を通しましょう。

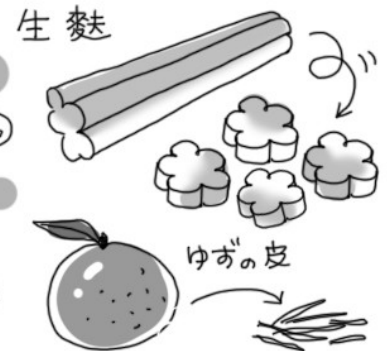
材料（2人分）

菜の花：1/4束
生麩（花の形）：4cm
ゆずの皮：適宜
だし汁：2カップ
しょうゆ：小さじ2
塩：小さじ1/5

1 菜の花は小房に分けて、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでる。



2 生麩は1cm幅に切り、ゆずの皮はせん切りにする。



3 鍋にだし汁としょうゆ、塩を入れて加熱し、煮立ったら生麩を入れてひと煮する。



4 器に菜の花を入れて**3**を注ぎ、ゆずの皮をのせる。





今月の見直し<ミスをしたら謝り方が大事!>



関係悪化につながらない謝り方を見直そう!

ミスをした時、うっかり相手を怒らせてしまった時…謝るときの態度や言葉遣い、手段などを間違えると、さらに関係が悪化してしまうことがあります。謝ることで関係が逆に良くなることもあるので、謝り方を見直しておきましょう。

具体的には、謝ることには「自分の間違いを認める」「謝る」「改善策を示す」の3ステップがあります。見逃しがちなのが、自分の間違いを素直に認めること。「自分だけが悪いとは限らない」など自己防衛の気持ちを持ったまま謝っても、相手に誠意は伝わりません。ミスに気づいた段階で「ご迷惑をかけて申し訳ありません」と先に伝えるのがベストですが、先方から指摘された場合でもできるだけ早くミスを認めましょう。

ビジネス上でも最近はメールでのやり取りが主になっていますが、謝るときの基本は「生声」です。まず電話し、その後にメールの順番が基本。外出の多い人で捕まらなかった場合はメールを先に入れてもいいですが、その後必ず電話でフォローするようにしましょう。また、金銭やプライバシーに関わるような重大なミスの場合は、直接出向いて謝罪します。仕事上のミスであれば、必ず上司に報告し、場合によっては付き添ってもらする必要があります。

いざ相手に謝るときは、まずは相手の話をよく聞くことを心がけます。相手の話の途中で「お言葉ですが」「それは誤解です」などと口を挟むのは禁物。「ごもつともです」「おっしゃる通りです」など、真摯な態度で

共感を示します。相手の話が一通り終わったら、謝りの言葉を伝えます。ただ「すみません」「申し訳ありません」を繰り返すばかりでなく「深くお詫びいたします」「私のミスです」などと表現を変えて丁寧に伝えましょう。

■謝りの言葉

「すみません」

「申し訳ありません」

「ご迷惑をおかけしました」

「このたびは本当に失礼いたしました」

「深くお詫びいたします」

■避けたい言葉

「しかし」「でも」

「お言葉ですが」

「自分だけではありません」

「それは誤解です」

「私なりに精一杯やったのですが」

「新人がミスをしまして」





新生活に向けて!

書類整理のポイント



それは「使っているか使っていないか」の判断がしにくいから! 処分の判断基準を決めてこの機会に書類をスッキリ整理しましょう!

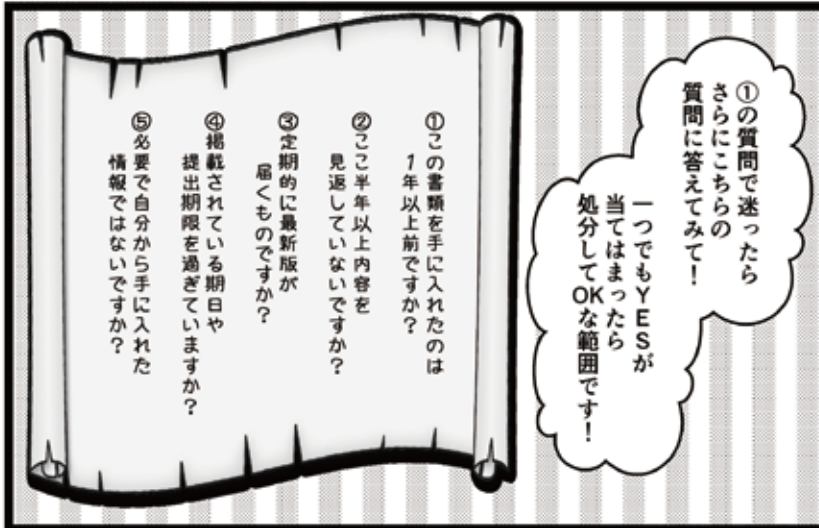


本当に処分しちゃっていいのかな? って迷うんだよね

書類ってなかなか捨てられないのよね!



年度末の時期は「書類整理」のタイミング!



- ① この書類を手に入れたのは1年以上前ですか?
- ② ここ半年以上内容を戻していませんか?
- ③ 定期的に最新版が届くものですか?
- ④ 掲載されている期日や提出期限を過ぎていますか?
- ⑤ 必要で自分から手に入れた情報ではないですか?

一つでもYESが当てはまったら処分してOKな範囲です!

①の質問で迷ったらさらにこちらの質問に答えてみて!



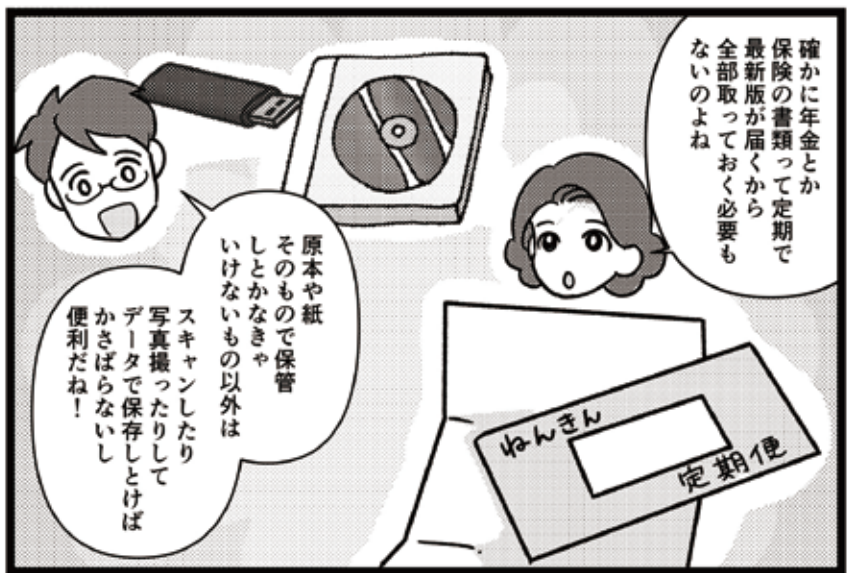
次の「魔法の4つの質問」で溜め込んだ書類の要る・要らないが分かります!

- ① それ、本当に必要?
- ② それ、「紙」でないダメ?
- ③ それ、いつか出番が来る?
- ④ それ、思い出の品?



「我が家の処分ルール」を作っておけば、要るものと要らないものがハッキリわかるから整理整頓しやすくなるのでおすすめです!

個人情報はおたくく切つて!



確かに年金とか保険の書類って定期で最新版が届くから全部取っておく必要もないのよね

原本や紙そのもので保管しとかなきゃいけないもの以外は

スキャンしたり写真撮ったりしてデータで保存しとけばかさばらないし便利だね!

参考URL: <https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/729df6af205a4277ef2c62a79fa241f86122760c>



“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!

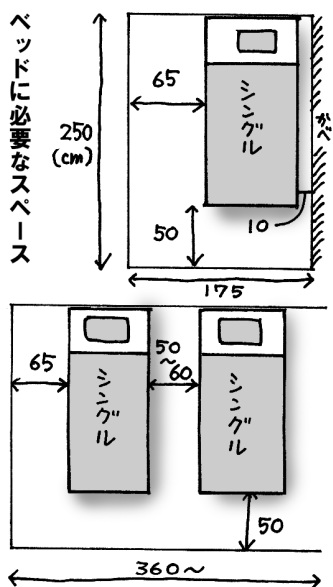
有限会社はしもと

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

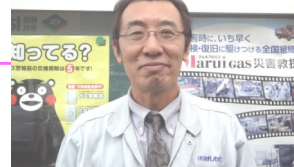


寝室プランのポイント



まずは、ベッドにするか布団にするかを決めましょう。布団の場合は、布団の上げ下ろしの手間が必要ではありますが、子どもの遊び場や家事スペースにと、他の目的で活用もできるのが便利です。ベッドは、年を重ねると身体の負担が少なく済みますが、布団のように部屋の自由な使い方はできなくなります。また、ベッドと部屋の広さとのバランスをよく考えましょう。クローゼットの扉をスペースを取らない引き戸や折り戸にした場合でも、ベッドからクローゼットまで50〜65センチは必要です。壁との間も10センチは確保して下さい。これくらいのスペースがあればベッドメーカーに支障はないでしょう。他にも、騒音や光、外からの視線が気にならない工夫が必要です。風通しの良さも重要なポイントです。

今月のごあいさつ



皆さんこんにちは。(有は)もとの橋本です。暖冬のせいか、花粉の飛散量が例年に比べ非常に多くなっているそうです。花粉症の方にとっては大変厄介な季節となっております。皆様方にはいかがお過ごしでしょうか。お蔭さまで、花粉症に全く縁のない私は、風邪をひくことなく元気で過ごしております。毎年3月は、卒業や新しい旅立ちの季節でもあります。「進学・就職される皆様方には本当におめでとうございます。我が家の末娘も何とか大学に合格し、来月から防府を離れ一人暮らしが始まります。親としてはとても心配ですが、「かわいい子には旅をさせよ」の気持ちで送り出そうと思っております。卒業生の皆様それぞれの新しい道を、希望に胸を膨らませて元気に活躍される事をお祈りいたします。

高校生活最後ということで、娘の卒業式に出席して参りました。長男から数えるとおしかけ15年、一つの学校にお世話になりました。そんなに厳肅な雰囲気はなかったような気は致しますが、特に涙もなく、淡々と式が進行されました。式後、クラスに戻り卒業証書を受け取ってりましたが、最近「最後のホームルーム」なるものがある、先生から生徒へ贈る言葉あり、生徒から先生・親・クラスメートに対して感謝の言葉ありと、いい雰囲気の中で高校生活最後を締めくくっております。最後にお世話になった校長先生にお礼を言って高校を後にしましたが、我々の頃の卒業式と比べると、随分変わったなあと感じておりました。(40年近くも前の話ですから仕方ありませんが・・・)

4月から、夫婦二人の生活が始まります。子どもがいるのが当たり前だった生活から一変して一人きりの生活になりますが、友人からは「あまり話もするこゝ無いよ」といっつ声をよく聞きます。新婚時代に戻っての甘い生活は無いかもしれませんが、いっぱいいろんな話をしながら、喧嘩は少なめで頑張っていこうと思っております。人生の先輩方、何か良い方法があったらご伝授頂けると幸いです。(社長)

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」

三月は「カカオ」

カカオは樹高5〜10

くれます。

mにもなる、熱帯地方に生息する常緑樹。マヤ文明の壁画にも描かれていたとされるほどポピュラーで、チョコレートやココアの原料として知られています。精油はカカオの実から抽出し、香りは甘さと苦み、深みをミックスしたようなイメージ。包み込んでくれるような香りです。

一方、体への効能としては、動脈硬化などに効果があるとされています。精油の使い方としては、とくに入浴時、湯に数滴垂らすのがおすすめです。リラクゼーション効果が期待できます。心も体もゆったりできるでしょう。

カカオの心への効能は、ストレスや不安から心を解放させ、おだやかに心地よくしてくれませす。自己肯定感をアップし、心を満たす効果も期待できるでしょう。安心感やエネルギーを与えて

ダイエット時にも活躍し、食べ過ぎてしまいそうなき、カカオの香りをかぐことで、食欲をコントロールできます。



今月のアロマポイント <自己肯定感を高め、包み込んでくれる!>

編集 後記

ちよつと得するプレゼンテーションです。先月のアクアオーブントースター」の当選者は、防府市牟礼今宿のS水様です。今月は新生活応援企画と致しましてアイリスオーヤマ オープントースター」をプレゼント致します。一人暮らしまた2台目のオーブントースターとして最適です。今回も、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。4月1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4月号でお知らせ致します。

R6年度の防府市の予算の中に「エコライフ住宅推進事業」として予算が計上してあります。議会の承認があれば、R6年度もリフォームに際して助成されることとなります。リフォーム・給湯器のお取替えを検討中のお客様は、もう少し待ってみられることをお勧めいたします。機器・工事代の10%が「市内共通商品券」で返ってきます。是非この制度をご利用ください。

3月中旬になり、季節は確実に春へと向かっておりますが、まだまだ寒い日が続きます。健康管理にはくれぐれも留意され、マスクの着用と、帰ってからの手洗い・うがいは励行しましょう。(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