

ガス料金改定のお知らせ

2024年4月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり

+10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～

## 主婦のナインショ話

掃除機をかける頻度はどうなっていますか？ 道具は何を使っていますか？

1227人を対象に行った、「掃除機」についてのアンケートがあります。まず、「掃除機をかける頻度は？」という質問から。一番多かったのが「毎日」で30・3%。続いて、「2〜3日に1回」28・4%、「6〜7日に1回」16・1%、「1週間に1回未満」15・2%、「4〜5日に1回」10・1%となりました。

約3割の人が毎日かけていると答えていて、日々の習慣となっていることがわかります。毎日かける理由としては、「髪の毛やほこりが気になる」「子どもが食べこぼしたり散らかしたりする」「ペットの抜け毛がある」「部屋がきれいだと気持ちがいい」などが挙がっています。次に、床掃除に使う道具について。「床掃除をする際、一番使用する掃除道具は？」という質問です。1位がキャニスター掃除機で43・0%、2位スティック掃除機（コードレス）34・8%、3位フロリングワイパー9・3%となっています。4位以下はお掃除ロボット3・9%、ハンディクリーナー2・4%、粘

着カーペットクリーナー1・9%、ほろき1・5%、雑巾1・1%、モップ1・1%、その他1・1%という結果になりました。掃除機とワイパーを組み合わせるなどの意見も多く挙がっています。

さて、掃除機のかき方をおさらいしましょう。まず、床のものを片づける作業から。ものがあちこちにあると効率が悪く、かけ残しもしがちです。コード類もまとめておくことベターです。次に、高いところからはじめ、ほこりは上から下に落ちます。掃除機をかける前に家具などのほこりを落としましょう。階段や棚などに掃除機をかける場合も同様で、上から下へと行います。そして、奥から手前へとかける。部屋の入り口から掃除機をかけるのではなく奥からスタートし、手前へと移ります。掃除機は床に押しつけるのではなく、軽く滑らせるようにゆっくり動かすのもコツです。



# 算し足しの暮らしの「朝のタンパク質」

体内時計研究の第一人者である柴田重信さんは、朝にタンパク質を摂ることがとても重要だと言います。まず、体内時計を正常に働かせるためには、朝食を食べることがポイントです。そもそも人間の体内時計は24時間よりも長いリズムを刻んでいるので、ズレを修正する必要があります。

ズレを修正させる働きをするのが朝食です。逆に言えば、朝食を食べないと、体内時計がズレたまま。集中力が低下したり、眠くなったりするだけでなく、いろいろな不調を起すこともあります。

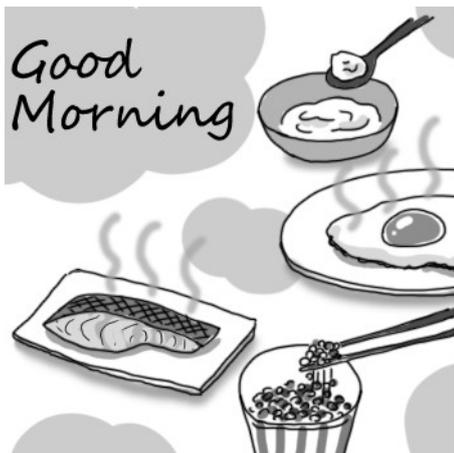
朝食でまず必要なのは、「ご飯やパンなどの主食。糖質を摂るとインスリンが分泌され、

体内時計をリセットします。そして、

もうひとつ大切なのがタンパク質です。筋力を維持す

ることは体にとって重要ですが、筋肉を大きくする物質が活発に働くのは日中です。その時間帯に筋肉の材料を届けることで、筋力がアップします。つまり、朝、タンパク質を摂ることが必須というわけです。

また、タンパク質を朝食に摂ることとで、太りにくくなることがわかっています。具体的には、朝、タンパク質を摂ると「食事誘発性熱産生(DIT)」という放熱が起こり、エネルギーが消費されるのです。和食なら魚の塩焼きと納豆、洋食なら目玉焼きとヨーグルトなど、数種類のタンパク質を摂るのがポイントです。



## 欲には限りがない

— 養老孟司

解剖学者の養老孟司さんは、1937年生まれの86歳。東京大学名誉教授で、ベストセラー『バカの壁』の著者としても知られています。

今も毎日忙しくしているという養老さんは、「やることは毎日のようにある」と言います。朝目覚めると、まず、その日すべきことを頭の中で整理し、段ごりを考えるそうです。虫の標本を作ったり、疲れたら散歩したり。虫のおもしろさは言葉にできないほどだそうです。虫を採集し

たくてたまらないそうです。養老さんは言います。「いくつになっても、欲には限りがない」と。

養老さんの虫好きは子どものころから。80代でも続けていられるのは幸せだと言います。ただ、最

近では虫が急激に少なくなっているそうです。ドイツのある調査によると、この27年間で翔性昆虫の76%が消失したことが明らかになりました。「書虫」として虫を毛嫌いする風潮がありますが、虫が減るとそれを食べる動物が減ります。このまま進んでいくと、地球は生き物が住めない場所になるのではと、養老さんは心配しています。

さて、養老さんといえば、愛猫の「まる」が有名です。3年前に「亡くなりまして、僕のものさし」だったとか。猫のようにその瞬間瞬間を生きたいと、養老さんは言います。



# 人生を開く扉



朝起きたら  
感謝したい人の顔を  
思い浮かべてみましょう  
じんわりと力が湧いてきて  
元気になります  
さあ、今日も一日  
がんばりましょう

たとは、プロ野球選手の大谷翔平選手は運を引き寄せるために、応援される人間になることを目標としてきました。人に好かれることで自信が湧き、自信を持って行動することで運氣が上昇していくというわけです。

人の気を味方につけるためには、いつも笑顔で機嫌よくいること。だれにでも公平にあいさつする、声をかけることで、その人のまわりによい気が集まってきます。そして、自然と人も集まってくるのです。一方、人の悪口を言ったり愚痴をこぼしたりなど、ネガティブな発言をしていると、まわりからもネガティブな感情が返ってきて、運氣が下がっていきます。



## ほのぼのの開運術

### ＜人の気を味方につける＞

脚本家で占い師の中園三ホさんによると、運がいい人には特徴があり、それは、「人の気を味方につけている」ことだとか。具体的には、まわりの人に好かれ、愛され、応援されることを指し、それにより、持っている運がアップしていくというわけです。

## ★魚へんの難読漢字★

次の魚へんの漢字は、何と読むかわかりますか？

- |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| ① 鱒 | ② 鱧 | ③ 鯰 | ④ 鰻 |
| ⑤ 鯛 | ⑥ 鮭 | ⑦ 鰻 | ⑧ 鱈 |
| ⑨ 鱈 | ⑩ 鮓 | ⑪ 鮓 | ⑫ 鱈 |



【正解】①ます ②はも ③なます ④かわはぎ ⑤あさり ⑥むつ ⑦さより ⑧あじ ⑨たら ⑩わかさぎ ⑪めばる ⑫すすき

【解説】すし屋の湯呑でおなじみの、魚へんの漢字。正式な漢字のほか、あて字が使われることが多くあります。覚えておきましょう。

# 学び直しの日本語クイズ



# 元気もいもい 健康レシピ



## 4月の元気レシピ〈そら豆のガリバタしょうゆ炒め〉

そら豆は栄養的に優れています。疲労回復効果が期待できるビタミンB1を豊富に含むほか、アンチエイジングやヘモグロビンの合成を助けるビタミンCがたっぷり含まれています。また、血管を若々しく保つビタミンB2、血液中のコレステロール値を正常に保つレシチンが豊富な点も見逃せません。さらに、むくみの予防や改善に役立つカリウムのほか、食物繊維やタンパク質もしっかり含んでいます。「そら豆がおいしいのは3日だけ」と言われるほど鮮度が落ちるのが早いので、購入後は早めに食べましょう。

### ★レシピのポイント

ゆでてそのまま食べるのが一般的ですが、ニンニクを効かせて洋風に仕上げます。

### 材料（2人分）

そら豆（さやつき）：10本  
ベーコン（スライス）：1枚  
ニンニク：1かけ  
塩：少々  
赤唐辛子（輪切り）：1/3本  
エキストラバージン  
オリーブ油：大さじ1  
バター：10g  
しょうゆ：小さじ1  
粗びき黒こしょう：少々

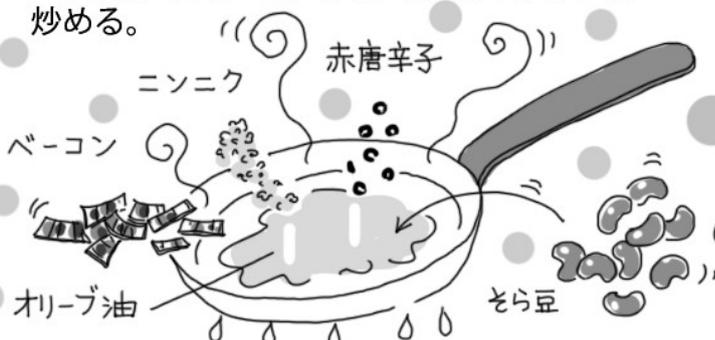
**1** そら豆はさやからとり出し、ベーコンは5mm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。



**2** 熱湯に塩を加え、そら豆を入れて2分ほどゆでる。ざるに上げて湯を切り、粗熱がとれたら薄皮をむく。



**3** フライパンにベーコン、ニンニク、赤唐辛子、オリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、そら豆を加えてさっと炒める。



**4** バター、しょうゆを加えて全体をからめ、黒こしょうをふる。





知って  
得する!

# むくみ解消の耳ツボ



でも午後から  
出けないうち  
いけないうち  
こんな浮腫んだままの  
顔じゃメイクも  
できないわ!!



昨夜はしょっぱいお菓子  
食べながらお酒を飲んで  
ドラマ観て泣いちゃったから  
むくみが最大級なのよ



ワッ!!  
ママ顔が  
えらいことに  
なってるッ!!

すい  
しん

大丈夫  
ですか..?!



エッ!!



むくみを減らして  
顔をすっきり  
させる裏技  
教えます!!



## POINT 2

## POINT 1

むくみすっきりポイント②  
耳周りには、血管もたくさん  
集まっています。凝り固まると血流が  
悪くなってしまうと血流が  
滞りたると、顔色がどんより  
したりするんで、しかも、  
血液循環が良くなれば、  
直接顔を触らなくても  
血色感のある肌!

耳ツボ  
むくみすっきりポイント①  
耳の周りには、顔周辺の  
老廃物が集まるリンパ管が  
たくさん!  
耳の前や後ろからリンパを  
刺激すると老廃物が流れて  
スッキリ。

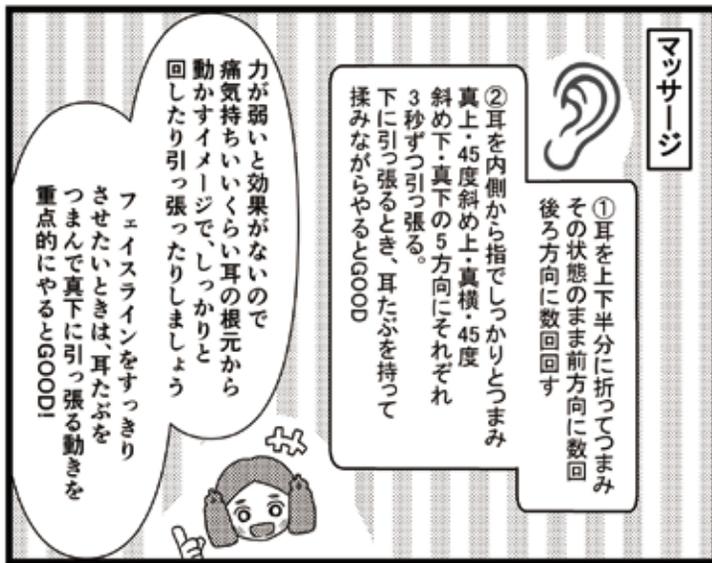
ポイント  
耳周りのツボを  
刺激すること  
なんです!



気持ちいい!!

ゴリゴリしてちょっと  
痛いけど気持ちいい!  
顔がすっきりしてきたわ!!

耳を温めながら  
マッサージすると  
日常のちょっと疲れた時も  
すっきりできるので  
オススメです!



力が弱いと効果がないので  
痛気持ちいいくらい耳の根元から  
動かすイメージで、しっかりと  
回したり引っ張ったりしましょう  
フェイスラインをすっきり  
させたいときは、耳たぶを  
つまんで真下に引っ張る動きを  
重点的にやるとGOOD!

①耳を上下半分に分けて、つまみ  
その状態のまま前方向に数回  
後ろ方向に数回  
②耳を内側から指でしっかりとつまみ  
真上・45度斜め上・真横・45度  
斜め下・真下の5方向にそれぞれ  
3秒ずつ引っ張る。  
下に引っ張るとき、耳たぶを持って  
揉みながらやるとGOOD

### マッサージ



耳周りの  
マッサージ、  
ツボ押しは特に  
お風呂時間が  
おすすめです!

血行が良くなって  
いるから効果も  
期待できます

参考URL: <https://musee-pla.com/mismos/diet/ear-massage/>



### “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たが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

# 第16回(有)はしもと恒例の花の苗プレゼント

今年も好評で恒例の花の苗をプレゼントを行います。  
お友達連れでもOKです。ご遠慮なくお越し下さい。

日時:

**令和5年 5月16(木)・17(金)・18(土)**

**の3日間 9:00より~17:00まで**  
**(ご自宅のカレンダーに○印をしておいてください)**

場所: **有限会社 はしもとにて**

内容: **花の苗(ポット苗) お一人様 5個まで**

とさせていただきます

ご家族3名でお越しの場合は、5個×3名=15個になります

(花の種類は10種類・2,500個用意する予定です)

**下の「引換券」をお持ち下さい。**

**問合せ先 0835-23-1401まで**



昨年より復活致しました花の苗プレゼントです。花の苗の種類が一番多いこの時期に企画させていただきました。普段ご愛顧いただいておりますお客様に感謝の気持ちを含めてお届けできればと思っております。感染対策をした上での開催とさせていただきます。お友達、家族連れでお越しください。なお、感染拡大の状況により、止むを得ず中止させて頂く場合がございます。ご了承ください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

..... 切り取り線 .....

## **第16回 花の苗 引換券**

**お名前**

**住所**

**電話番号**

.....

.....

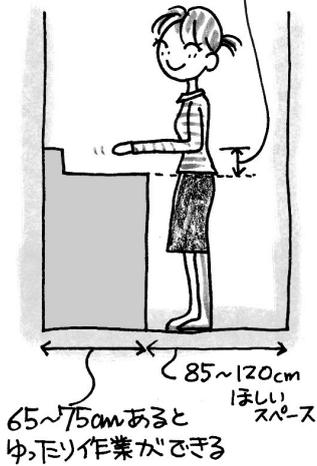
.....

# ちょっと教えて！家づくり



キッチンカウンターの高さはどのように考えればよいでしょうか？

ひじ下の高さから  
-10～15cmくらいが目安



キッチンの作業では、カウンターの高さがとても大切になってきます。適正な寸法でない場合、作業がしにくいだけでなく腰痛、肩こりなど身体への深刻な悪影響を及ぼす原因にもなってしまうます。一般的には、「使用する人の身長÷2+5センチ」がワークトップの高さと言われています。身長170センチの人なら、高さは85センチということになりますね。ただ、同じぐらいの身長でも手や足の長さが違うこともありまます。もう一つの求め方は、ひじ下の高さを計り、その高さから10～15センチを引くという方法です。もしカウンターの高さが高いという場合は、底の厚いスリッパを履くという方法もあります。2センチでも違うとかなり楽になるはずですよ。ちなみに奥行は65～70センチあるとゆったりの作業ができると言われています。



## 今月のごあいさつ

いつもお世話になっております。橋本3兄弟の末弟、橋本誠司です。1年ぶりの登場です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

この冊子が皆様のお手元に届くころは、花粉症をお持ちの皆様、症状は落ち着いた頃だとお察します。いろいろな時期が過ぎ、本当の意味での「春」をお迎えの事と思います。昨年この「コラム」でも書きましたが、30年前より重度の花粉症の私。長年の治療の甲斐があつて昨シーズンは症状がほとんどなく、快適に「春」を満喫しておりました。昨年は、たまたま症状が出なかつただけで、今年はまだ復活するのでは？と少し不安を抱えながらこのシーズンを迎えました。治療は継続中で、舌下免疫療法をしております。

今シーズンはと言いつつ、昨年よりもさらに快適に迎える事が出来ました。治療を続けて20数年。掛かりつけの先生に感謝感謝です。根気よく続けた自分も褒めてあげたいですね。

話は変わって、昨春進学して一人暮らしをしている娘ですが、楽しく生活しているようです。新しい友達ができ、バイトも始め大学生活を満喫しています。「一応無事に2年生に進級できました。笑」

そんな娘にも変化が、何とというか、優しくなったとというか、大人になったとというか。

長期休みになるとたまに帰省するのですが、以前と比べて言葉遣いに変化が見られ、家族に対する話し方が優しくなりました。また人見知りで初見の人との会話が苦手な彼女が積極的に会話をしている姿を見たとき、私も妻も驚きと喜びを感じました。中高の反抗期は大変だったが、娘も成長したなあ。「と話しております。このまま無事に大人の女性に成長してほしいものです。」

さて、社会人生活3年目を迎える長男ですが、4月より新しい仕事に転職しました。今までは全く違う世界に飛び込むのですが、親としてはとても不安がありますが、彼が選択した道、ずっと思い続けた道を見守りたいと思います。ガンバラー！

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)

## 今月のアロマポイント <デトックス効果でむくみを解消！>



## 「なごみのアロマライフ」 4月は「キャロットシード」

キャロットシードはセリ科の植物で、白い小さな花を咲かせ、150cmくらいまで成長することで知られています。精油は種から抽出され、ハーブ系の土のような香り。ウッディさやスパイシーさも含んでいます。

てくれること。ネガティブな考えが浮かんだとき、気持ちが落ち込んでいるときに試してみてください。感情が開放され、エネルギーを与えられるでしょう。

一方、体への効能としては、デトックス効果が期待できます。とくに、むくみが気になるときに有効で、すっきりさせてくれます。消化器系にも効き、食欲がないとき、消化不良のときなどに役立ちます。

肌にもおすすめです。スキンケアにしばしば使われています。肌のトラブルを解消して調子をよくし、美肌に導いてくれます。アンチエイジング効果もあります。ニキビが気になるときにも試してみたい精油です。

## 編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月のアイリスオーヤマ オープントースター」の当選者は、防府市大崎のS田様です。今月は新生活応援企画③と致しまして「象印 電気ケトル」をプレゼント致します。一人暮らしまた2台目のポットとして最適です。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。5月1日到着分で締切させていただきます。なお、当選者の発表はなごみ庵の5月号でお知らせ致します。

誌内にも掲載しておりますが「花の苗プレゼント」を今年も開催いたします。ご家族・お友達連れで是非お越しください。当日は誌内に添付しております「引換券」をお忘れなくお持ちください。個人的な話になりますが、4月13日にマツダスラムブームスタジアムにてロータリークラブの野球大会の決勝戦があります。運よく決勝までコマを進め、4回目の決勝進出となります。老体にムチ打ってマウンドに立つてごほうご思っております。5年ぶりの優勝目指して、翌日から筋肉痛を覚悟し、全力でプレーで戦って参ります。優勝できれば、来月号で報告いたします。

末娘が進学で、大阪で一人暮らしを始めました。親バカですが、大学の入学式にも参列し、後ろ髪をひかれる思いで山口に帰ってきました。来月の連休には、娘の所に遊びに行こうかなと持っている親バカな私です。

(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!

