

「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7月

現在の料金の
m³当たり

△5円

主婦のナインシヨ話

睡眠時間はとれぬらうらうらう？ 寝る前にスマホを見ますか？

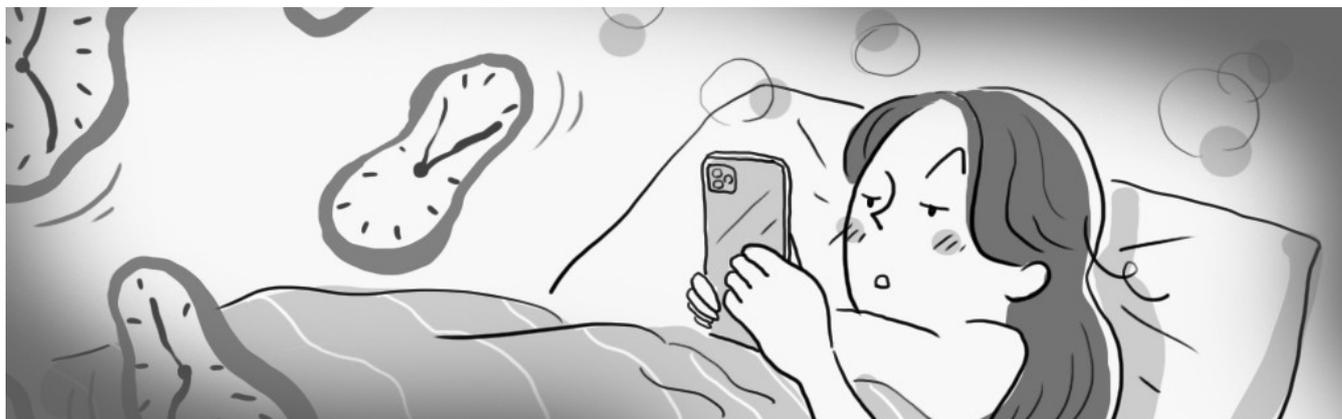
20歳以上の男女1632人を対象に行った、「睡眠」についてのアンケートがあります。まず、「平日の睡眠時間はどれくらいですか？」という質問から。「6時間以上7時間未満」が35.4%、「7時間以上8時間未満」29.4%、「5時間以上6時間未満」15.0%、「8時間以上9時間未満」14.2%と続きました。一方、休日で見てもっと、一番多かったのが「7時間以上8時間未満」30.8%、「8時間以上9時間未満」26.6%、「6時間以上7時間未満」17.9%、「9時間以上」14.5%となり、平日よりも睡眠時間が多くなっています。

次に、「毎日の睡眠で休養が十分にとれていますか？」という質問です。「まあまあとれている」が半数以上あって55.3%、続いて、「あまりとれていない」26.1%、「十分とれていない」15.2%、「まったくとれていない」2.1%という結果になりました。

では、「就寝前に電子機器を利用しま

すか？」という問いになると、「毎日使用する」が圧倒的に多く、85.0%、「使用しない」8.2%、「たまに使用する」5.1%となっています。使用する電子機器で多かったのがスマートフォンで78.1%。続いて、タブレット端末2.1%、ゲーム機0.7%という結果になりました。就寝何分前まで使っているかを尋ねると、「寝る直前まで使用」が71.8%と、かなり多いことがわかります。

寝る前にスマートフォンを見るとよくないといひのはよく知られています。画面から出るブルーライトが脳や目に影響を与えぬから。とくに、夜にブルーライトを浴びると体内時計が乱れ、睡眠と覚醒のリズムが乱れます。その結果、夜眠れなくなったり、朝、なかなか目が覚めなかったりするのです。寝る1時間前には使用をやめるようにしたいものです。



算

し

足

暮らしの

冷蔵庫に常備したい「ベース菜」

「スーパー主婦」こと、料理家の足立洋子さんがすすめているのが、「ベース菜」。最低限の味つけをした、おかすの素で、いろいろな料理に活用します。そもそも、ひじきの煮物や切り干し大根、かぼちゃの煮物といった常備菜は、毎日食べると飽きてしまいがちです。とくに単身世帯や夫婦2人など家族が少ない場合は、毎回食卓に登場ということになりがち。そこでおすすめなのがベース菜というわけです。

を切って塩をふったもの。食べる

きにマヨネーズや梅干し、シヨウガ、ごま油など、その日の気分で味つけすればOK。同様に、「ひと塩キュウリ」も汎用性の高いベース菜です。

そして、足立さんが50年以上作り続けているのが、「玉ネギのドレッシング漬け」。冷蔵庫に必ず常備しているそうです。薄切りにした玉ネギを味つけしたもので、食べるときは、ポテトサラダに加えたり、ちくわやカツオ節と一緒にあえたり、アイデア次第。マヨネーズを加えてパンにのせ、チーズをかけてトーストにしても、おいしい一品になります。



たとえば、「ひじきのもと」。ひじきを水でもどしてサラダ油と酢、しょうゆ、塩、こしょうの下ドレッシングに漬けます。そのままカツオ節をかけて食べたり、キュウリやピーマンとあえてサラダにしたりと、アレンジ豊富。ほかに、「ひと塩大根」は大根

玉ネギのドレッシング漬け

- ①玉ネギ1個を薄切りにして水にさらし水気を絞る
- ②酢大さじ1と2分の1、サラダ油4分の1カップ、塩小さじ1と2分の1、こしょう少々を入れて混ぜ、玉ネギも加えて混ぜ合わせる
- ③保存容器に入れて冷蔵庫で保存



トライ&エラーを恐れずに つねに進化し続ける自分になりたい

— 君島十和子

君島十和子さんは1966年生まれの58歳。モデルや女優として活躍していましたが、結婚をきっかけに芸能界を引退。今は美容家、実業家として脚光を浴びています。

60歳近くになっても美しさが衰えない君島さん。ユーチューブでもメイクしていない素肌を見せています。君島さんによると、肌をきれいに保つにはいくつかのポイントがあるそうです。

まず、洗顔は汚れをこすり落とすのではなく、吸い出すようにする。泡立てた洗顔フォームを肌に乗せ、汚れを泡に移すようにします。そして、30回くらい、徹底的にゆすぎます。そのあと、化粧水をたっぷりつけます。手のひらでなじませなが

ら、2〜3回、重ねて塗るのがベターです。

そして、「感性を鈍らせないこと」が、見た目も心も老けない秘訣と、君島さん。老化というのは感性が鈍ること。感性を新鮮に保つことで、いつまでも若々しくいられるというわけです。そのために君島さんが心がけているのが、トライ&エラーを繰り返すこと。年齢を重ねると、変化することに臆病になります。でも、失敗しても新しい経験を重ねることは大切です。興味があることはどんどん挑戦する。それが、心を老けさせないというコツです。



人生を開く扉



どんな人でも
つき合ってみると
前よりも好感が持てるもの
大切なのは偏見を捨てて
自分から心を開いて
つき合いをはじめて
みることです

と拭き、ブラシで便器の中をこすります。洗剤を使う必要はありません。バスルームは最後に使った人が浴槽の湯を抜いて、スポンジで全体をこすります。洗面所の水はねはマイクロファイバークロスで拭きとり、洗面台にはハンドソープ以外置かれていない状態にします。

キッチンに洗い物を残すのは厳禁で、運気がダウンします。食器や調理道具は洗って乾かし、所定の位置にしましましょう。次の朝、気分よく、朝ごはんを作ることができます。

最後に、玄関掃除。玄関は幸運の入り口です。靴は靴箱にしまっ外に出ていないようにし、土間は水拭きします。

ほのぼの 開運術

<夜の掃除で開運>

風水では掃除で開運できるとされています。とくに夜、寝る前に掃除をするこゝとでさらなる開運に。これは眠っている間によい気を吸収することができるから。とくに夜に掃除をしたいのが、水まわりと玄関です。

まず、トイレは使い捨てシートで便器から床をさっ



★正しい日本語3択クイズ★

次の設問に対する答えを、3つのうちから選びましょう。

① 失敗を挽回したいときに使う正しい日本語は？

A 汚名挽回 B 名誉挽回 C 失敗挽回

② 「初老」の正しい年齢は？

A 40歳 B 60歳 C 80歳

③ 「失笑」の正しい意味は？

A 呆れて笑う B 思わず笑う C 冷たく笑う

.....
【正解】① B ② A ③ B

元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ〈アジのムニエル トマトソース〉

一年中スーパーで見かけるアジですが、旬は5～7月。脂がのっておいしくなります。アジはタンパク質やカルシウム、カリウムをバランスよく含み、何より低カロリー。オメガ脂肪酸のDHAやEPAを多く含み、脳をイキイキさせる、血液をサラサラにするなどの効果が期待できます。カルシウムが豊富なのも特徴で、骨粗しょう症の予防にぴったり。高血圧やむくみを改善させるカリウムもたっぷり含まれています。アジを選ぶときは20cm前後で肉づきがよいものを。目の色が黒く澄んでいるものが新鮮です。

★レシピのポイント

アジをまるごとムニエルにした一品。切り身で同様に調理するのもおすすめです。

材料（2人分）

アジ 2尾
塩、こしょう 各少々
小麦粉 少々
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1

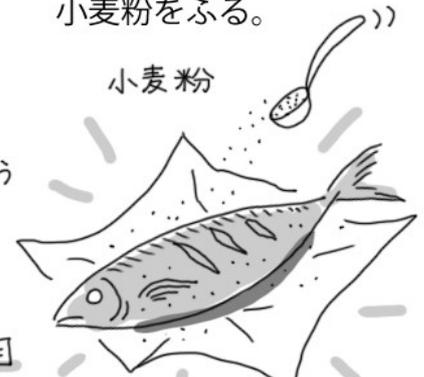
A

プチトマト 5個
玉ネギ(すりおろし) 大さじ1
しょうゆ 大さじ1・1/3
こしょう 少々
パセリ(みじん切り) 少々

1 アジはわたとぜいごをとり、洗って水気を拭き、表面に切り目を数本入れる。塩、こしょうで下味をつけて5分おく。



2 アジの水気をペーパーで拭き、全体に薄く小麦粉をふる。



3 フライパンにオリーブオイルを入れて弱めの中火で熱し、アジを加え、香ばしい焼き色がつくよう7～8分かけて焼く。裏返して3～4分焼いて火を通し、器に盛りつける。



4 Aのプチトマトは粗みじんに切り、ほかの材料と混ぜ合わせてアジにかける。



お客様へ大切なお知らせ

①4月30日より、防府市の「リフォーム助成制度」が始まりました。例年と比べ、若干リフォームの対象が変更となっております。リフォームを検討中のお客様は、是非ご利用ください。対象となるリフォームは、弊社までお問い合わせください。

②国の政策として、トイレ・エコキュート・ハイブリッドガス給湯器、インプラス(内窓設置)等、エコな商品を購入することにより国から補助金が出ます。予算が無くなり次第終了するので、ご希望のお客様は、お早目にご相談ください。

③8月のお盆休みのお知らせです。8月10日～15日までの間また、8月24・25日は社員研修の為お休みとさせていただきます。ご了承ください。

④11月8・9日に、今年も「はしもと 感謝祭」を開催いたします。10月中旬には「招待状」をお届けする予定です。多くのお客様のご来場を、お待ち申し上げております。

令和 6年 7月 5日

有限会社 はしもと
代表取締役 橋本康弘

ちょっと教えて！家づくり

収納スペースを有効活用する準備



一般的に収納スペースの目安は、述べ床面積の10〜20%が必要だと言われています。ただし、どんな場所にどんな形の収納スペースを配置できるかによって収納量が変わってきます。限られた収納スペースを有効活用するには、最初の段階で荷物の量を抑えておくのもひとつでしょう。そのためにまず、不用品を処分しておきたいものです。

「あったら便利かも」と思えば処分しづらいものもありますね。そのときは住宅の建築費を床面積で割り、「捨てるようか迷っているもの」が占めている床面積を金額に換算してみたらどうでしょう。割に合わないと判断したら、思い切って処分されることをおすすめします。暮らし始めれば持ち物はどんどん増えるので、必要な荷物の見極めが肝心ですね。

今月のごあいさつ



みなさんこんにちは。一番の年長者でゴルフ大好きの西澤孝史です。

4月に、気の合うゴルフ仲間8名で熊本にゴルフ旅行に行ってきました。朝5時に防府を出発して、熊本中央カントリークラブに行きました。過去に日本シニアオープンを開催した熊本県屈指の名門コースです。練習場も含めてコースのメンテナンスが素晴らしく、コースレイアウトも素晴らしく、また来たいと思えるコースでした。夕方には、シニアゴルファー達がキャディバッグを背中に担ぎラウンドしていました。熊本県は沢山のプロゴルファーを輩出しています。シニアゴルファーの育成に対する熱量を感じました。

夜は、熊本名物の馬刺しや地酒を美味しく頂きホテルに戻って爆睡でした。

2日目は、熊本空港カントリークラブに行きました。毎年女子プロのトーナメントを開催しているコースで、ちょうど一週間前にバンテリレディースが行われたばかりでした。トーナメントの看板等がまだ残っていてトーナメントの雰囲気を感じることができ嬉しかったです。トーナメントをテレビで見ているのと、自分がプレーしている景色が違い女子プロたちの凄さを感じました。ここでも夕方シニアゴルファー達がラウンドをされていました。夢のようなお日曜日でした。

一昨年の秋に体調を崩して入院を繰り返しておりました母が、昨夏に亡くなりました。施設に入所しており、コロナ禍で面会も出来なかつたので寂しかったですね。天国で、先に逝った父と仲良くしていると思います。一方で、今春に孫娘が中学校に入学しました。確実に繋がってくれています。ごも味方である優しい爺ちゃんであり続けたいと思っています。

最後になりますが、毎日お客様との出会いを大切にしながら、お客様の声に耳を傾け喜ばせて頂けるように頑張りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

これからも安心してガス家電をご利用して頂けるよう努力してまいりますので今後とも宜しくお願い致します。

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

「なごみのアロマライフ」

7月は「ジンジャー」

料理の薬味や風味づけ

としてとてもポピュラーなジンジャー（ショウガ）。スパイスや薬草、生薬などとして、世界的にも広く使われています。香りはやや苦みや甘み、さわやかさがミックスしたようなタイプ。スパイスーさもあわせ持っています。

ジンジャーの心への効能は、爽快感のほか、リラックス感を高めてくれること。不安やブルーな気持ちをとりの払い、心を落ち着かせてくれます。とくに自信のないときにジンジャーの香りをかぐことで、自信をとり返し、心の奥底にあるエネルギー

ギーがあふれてきます。

一方、体への効能としては、体を温める効果が期待できます。血行をよくし、冷えによる関節痛や神経痛をやわらげます。風邪などの感染症予防にも役立つでしょう。また、余分な水分を排出する働きがあることから、むくみ解消にぴったりです。

呼吸器系や消化器系にも作用します。のどの痛みや痰、便秘や下痢が気になるときにも試してみてください。



編集 後記

ちよと得するプレゼント「リナー」です。先月の REED リング扇風機」の当選者は、防府市桑南のN田様です。今月も REED リング扇風機」をプレゼント致します。今回は、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。8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8月号でお知らせ致します。

甲子園」を合言葉に、暑い夏がスタート致します。かつての球児」の私も40年前の夏を未だに思い出します。しかも、勝った試合より、負けた試合の方を鮮明に覚えております。「こは抑えた」とか「この打者に変化球を打られた」とか細かいことまでしっかりと脳裏に焼き付いております。大人になって甲子園で野球をする機会に恵まれました。何年たってもやはり「聖地」でした。高校生の皆様、甲子園はこしも素敵な処です（笑）

2000年「一度」と言われた雨が降り、多くの犠牲者を出した「西日本豪雨」から15年が経過致しました。国道262線が封鎖され、山口市の行き来に迂回した記憶があります。200年「一度」と言われる災害が、国内で毎年のように発生しております。地球温暖化」が原因なのかどうかは判りませんが、何かしら対策を講じないと、地球全体がおかしくなってしまうような気がしてやみません。「SDGs」を掲げるのは大変結構な事ですが、掲げるだけで現状を把握しない、やっただつもりになっている、もつ言い方を替えば、やりっ放し。そんな気がしているSDGsは、私だけではないでしょうか？（社説）

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