

「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8月

現在の料金の
m³当たり

+7円

主婦のナインシヨ話

歯磨きは1日何回しますか？ 1回の歯磨き時間は？

10代以上の男女約6000人を対象に
しよ。

行った、「歯磨き」についてのアンケートがあ
ります。まず、「歯を磨く頻度はどれくらいで
すか？」という質問から。「1日2回」が49
・1%、「1日3回以上」32・1%、「磨かな
い」0・1%と続きました。全体の約8
割が1日2回以上磨いているようです。

次に、「歯磨きをする時間は何分くら
いですか？」という質問です。朝昼夜そ
れぞれに見てみましょう。朝は「1〜3
分」が約46%、「3〜5分」約30%の順
でした。一方、昼は「磨かない」約40%、

「1〜3分」約27%、「3〜5分」約16
%となっています。そして、夜は「3〜
5分」が一番多く約36%、「1〜3分」
約30%、「5分以上」約27%でした。

多くの歯科医師がすすめているのが、
1日3回、1回の歯磨きに3分かけるこ
と。1本ずつ丁寧に磨くと、それくらい
の時間がかかるからです。1日3回、1
回3分を意識して歯磨きはするつもりで

では、「歯ブラシ以外、どんな口の清
掃をしていますか？」という質問で
す。複数回答で、「デンタルフロスや歯
間ブラシ」51・3%、「マウスウォッ
シュ」39・1%、「舌の清掃」22・5%、
「行っていない」16・9%となりました。

歯周病を引き起こすプラークは歯
と歯の間にたまり、歯ブラシだけでは
落とされません。デンタルフロスや
歯間ブラシを日々の歯磨きにとり入
れるのが正解です。

最後に、「歯ブラシはどれくらいで
交換する？」という質問です。一番多
かったのが2〜3カ月に1回で49
・5%、次に「月1回以上」34・7%、
「4〜6カ月に1回」9・8%、「6カ
月〜1年に1回」4・5%という結果
になりました。歯ブラシを反対側から
見て、毛先がはみ出して見えたら、交
換すべきサイン。少なくとも1カ月に
1回は交換したいものです。



算「股関節伸ばし」

「自力整体」という言葉を

聞いたことがありますか？

プロの整体師の技を自宅で
行うことで、鍼灸や整体、ヨ
ガをミックスしたものです。実

際、自力整体によって痛みや
凝り、冷え、疲労、不眠、便

秘などが解消できたという
声が多く挙がっています。

『すぐできる自宅整体』の

著者、矢上眞理恵さんによると、「く
に女性で不調が出やすい人は、骨格

のゆがみをチェックするのがよいと
か。具体的には、骨盤の高さが左右で

そろっていない、骨盤が前または後
ろに傾いているなど。仙骨と腸骨を

つなげる仙腸関節がずれていること
を、骨盤のゆがみといいます。骨盤が

くなるのです。

矢上さんは、骨盤を調整する「股関

節伸ばし」を習慣にすることをすす
めています。週に2〜3回寝る前に

行うことで、ゆがみを調節できます。
まず、つま先を外側に向けて両脚を

開き、軽くひざを曲げて腰を落とし
ます。両手は足の付け根に置きま

しょう。次に、ひざを曲げたまま重心
を横に移動させ、反対側の脚を伸ば

します。股関節が伸びを感じるまで
広げてほぐしましょう。左右とも数

回繰り返します。最後に体を真ん中
に戻し、両ひざを同時に曲げて股関

節を広げ、ゆっくり上下させます。



気に病まないのが一番の薬

— 堀口雅子

堀口雅子さんは1930年生ま

れの94歳。性と健康を考える女性

専門家の会名誉会長で、長野赤十字

病院や虎の門病院などで産婦人科

医として働いてきました。堀口さん

が医師になったのは30代のはじ

め。それから産婦人科ひと筋で勤

め、数年前まで現役で診察をしてい

ました。今は不定期です

が、悩み相談などを行っ

ています。

堀口さんが大切にして

きたのが、診察中のお

しゃべり。「話すことに

よって人は解放される」

というのが堀口さんの持

論です。実際、悩みや相談

ごとなど、自分の話を

じっくり聞いてもらえる

のはうれしいこと。堀口

さんは患者の受け皿にな

らうと、真剣に話を聞き

ます。患者は話すことで気持ちを整

理できるし、医師である堀口さんは

患者の話から病気へのアプローチ

方法を探ることもできます。堀口さん

は言います。「気に病まないのが

一番の薬」と。たとえば更年期につ

いても、身構えれば身構えるほど、

症状が重く出ると感じるのだから。

さて、堀口さんは老いを残念なこ

とも思いません。「私はまだできる

と思いつながら過ごす」という堀口さ

ん。90代でも体調がよく、話をする

ことができます。困っている人がい

たら話を聞き、少しでも手助けでき

ればと考えているそうです。



人生を開く扉



夢は叶います
 そのためには
 今日、明日、明後日
 というように
 夢に向かっての
 日々の小さな積み重ね
 しかありません

下など足に関するものは、金運を停滞させます。とくに履いていない靴は要注意。靴は幸運へと導いてくれるアイテムなので、履いていない靴や古くなった靴があると、チャンスを逃してしまいます。さらに、3年以上使っていないインテリアアイテムも気の流れを停滞させるので、捨てるのが無難です。

仕事運アップのために処分したいのが、不要な書類や領収書、シートなど。書類は仕事運に關係し、ため込むことで運氣をダウンさせます。仕事面でうまくいかないと感じたら、不要な書類が原因かもしれませぬ。必要なものだけ残し、そのほかは処分しましょう。

ほのぼのの開運術

<処分することで開運するもの>

風水では直接肌に触れる下着は運氣の影響を受けやすいので、少なくとも1年使ったら捨てるのがベター。とくに人間關係の運に影響します。捨てるときは、紙で包むか紙袋に入れることで、悪い運と一緒に追いつことができません。

また、古くなった靴や靴



★ものの数え方★

次のものはどのように数えるかわかりますか？

- | | | |
|-------|--------|------|
| ① うさぎ | ② 川 | ③ 保険 |
| ④ ブドウ | ⑤ トンネル | ⑥ 相撲 |
| ⑦ クジラ | ⑧ 人形 | ⑨ 和歌 |
| ⑩ 花びら | ⑪ タンス | ⑫ カニ |

【正解】①羽(わ) ②筋(すじ) ③口(くち) ④房(ふさ) ⑤本(ほん) ⑥番(ばん)
 ⑦頭(とう) ⑧体(たい) ⑨首(しゅ) ⑩片(ひら) ⑪棹(さお) ⑫杯(はい)



元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ〈冷やし中華風そうめん〉

そうめんは炭水化物がたっぷり入っていて、ご飯などと同様、エネルギー源となります。するっと食べられ、暑い時期の食欲のないときにぴったりでしょう。また、「セレン」と呼ばれるミネラルが含まれることで知られています。セレンはいろいろな病気を引き起こす活性酸素をとり除く働きがあるほか、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。さらに、必須ミネラルのひとつ「モリブデン」が含まれることも見逃せません。モリブデンは糖質や脂質の代謝を促し、貧血予防も期待できます。

★レシピのポイント

そうめん料理はタンパク質やビタミンが不足しがちなので、積極的にプラスします。

材料（2人分）

そうめん 200g
キュウリ 1/2本
ハム 4枚
トマト 1/2個
ゆで卵 1個
白いりごま 少々
マヨネーズ 適宜

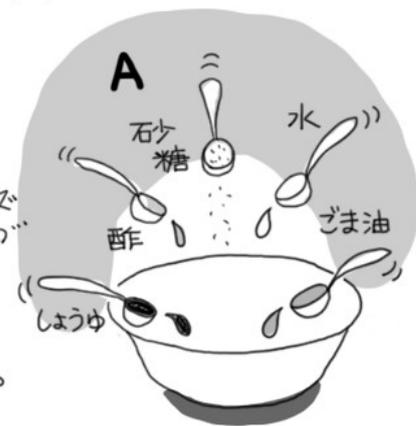
A

しょうゆ 大さじ4
酢 大さじ2・1/2
砂糖 大さじ2・1/2
水 大さじ2・1/2
ごま油 大さじ1・1/2

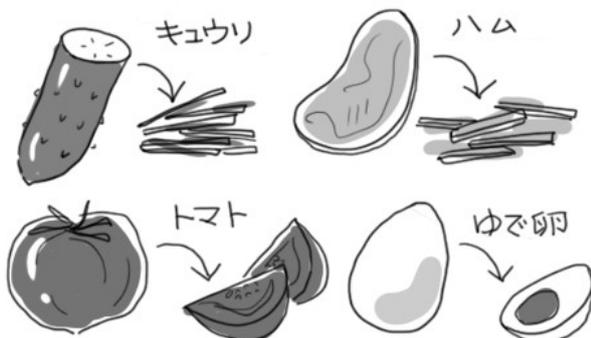
1 そうめんは表示時間通りにゆでて冷水でしめ、ざるに上げて水気をよく切る。



2 Aを合わせる。



3 キュウリとハムは細切りにし、トマトは6等分のくし形に切る。ゆで卵は半分に切る。



4 器にそうめんを盛ってAをかける。
3 といりごまを彩りよくのせ、好みでマヨネーズを添える。





今月の見直し <写真写りを良くしよう！>



「写真を撮られるテクニックを身につけよう！」

写真に写った自分に衝撃を受けたことはありませんか？デジタルカメラやスマートフォンで写真を撮る機会が多くなっていますが、写真を撮られるのは苦手、という方も多いのではないのでしょうか。しかし、写真写りは、ちょっとしたポイントで大きく変わるもの。写真を撮られるテクニックを見直しておきましょう。

◆魅力的な角度を自撮りで探そう

人間の顔は左右非対称。正面から撮影するとアンバランスさが目立ちます。左右どちらかの顔を少し前に向けるのが、きれいに写るポイントです。一般的に、左から撮るとかわいくてやさしそうな印象、右から撮るとクールで知的な印象になりやすいと言われます。自分をどう表現したいかを考えましょう。

また、気軽に写真を撮れるツールを見逃す手はありません。まずは自分撮りで魅力的に見える納得できる角度を探しましょう。

◆あごの角度で印象を変える

あごの角度は印象を大きく変えるポイントです。あごを上げると、唇が強調されて、セクシーかつ自信たっぷりな表情に。あごを引くと、口角が上がって目が大きく見え、かわいらしい印象になります。自撮りでどちらの表情が魅力的か確認してみましょう。丸顔の人は、あごを引いた方が細く写り、痩せて見える効果もあります。

◆口角と眉を意識する

口角は横に広げるのではなく、上げることを意識し

ます。「ウィ」と心の中で言いながら口角を上げてみましょう。また、眉をほんの少し上げることを意識すると、目が大きく見えます。

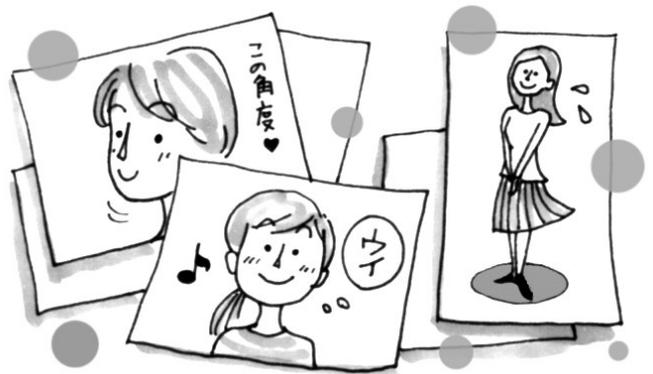
◆心の持ちようも大切！

シャッターを押される時は、「楽しい」「うれしい」「ワクワク」という気持ちになるように心がけましょう。気の持ちようで、自然に笑顔でイキイキとした表情になります。間違っても「いやだなあ」と思いながらカメラの前に立たないように！自然な表情を作ることも忘れずに。

◆細く見える立ち姿をマスター

カメラに対して正面に立つと、メリハリがなく太って見えます。カメラに対して体を45度にして立ち、前側の足のつま先だけ正面に向けます。次にお腹を引っ込めて背筋を伸ばし、上半身だけカメラ側にひねります。腕を組むと、さらに細く見えます！

実はこのポーズは筋肉を使うので、かなりきついのですが、ほんの一瞬だけ我慢して、きれいに写りましょう！



ちょっと教えて！家づくり



古民家ブームだけど、住むには実際どうなの？

築50年〜100年以上経つ古民家を購入し、現代の生活にマッチするよう再生した住宅が注目を集めていますね。古民家専門の仲介業者や施工業者が増えているので、以前より古民家購入への敷居が低くなっています。

最大のメリットは、大黒柱や梁、漆喰(しっくい)の壁などの良質な材料を再利用でき、強度でもデザイン性でも納得のいく家づくりが可能です。シックハウスの心配も無用とされています。

しかし、このような古民家の良さを残しつつ、併せて、「使いにくい」「寒い」といったデメリットを排除する技術も必要になります。キッチンやお風呂など水回りには最新設備を導入し、床下には断熱材を入れ、窓は高性能サッシに変えるなどの方法がとられています。



今月のごあいさつ



暑さ厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。いよいよお世話になっております。入社7年目を迎えました長沼 巧也。

さて、我が家の娘は、夏休みのんびり過ごしています。先日初めてのピアノの発表会がありました。娘は、週に1回のピアノのレッスンを受け、家では毎朝ピアノに向かって練習しています。朝の練習は、本人のルーティンになっている様子で、こちらが何も言わなくても自らすすんで弾いています。真面目に取り組む姿勢に親ハカながら感心しています。それでもやはりわからない「べきなきない」と近きながら練習した日もありました。今日はレッスンに行きたくないという日も何度かありました。はじめた当初は自分も一緒にやってみるか娘の真似をして練習していましたが、センスが全くなくすべに断念してしまいました。発表会が近づくと娘の緊張感がこちらにも伝わってきました。練習でいつも失敗してしまつたところがあるので教えてやりたいけどできない自分が頼りなく感じました。発表会の朝はなぜか練習はしないといはらびつつけ本番でチャレンジしました。自分が選んだ好きな色のドレスを身にまといステージに上がった娘は堂々としていました。会場内は静まりかえっています。こちららのほうも緊張してきます。出足よくはじまりいつも失敗してしまつたころになりましたが本番では無事にミスなく弾き終わりました。今まで何十回も聞いてきましたが過去最高の演奏だったと思います。本人も満足したようです。最後に大きく礼をしてステージから降り席にもどってきた娘は私たちに小さくガッツポーズをしました。徐々に緊張から解放されたらしいもの表情に戻り、他の子たちの演奏を一生懸命聞いていました。緊張しながらも精一杯演奏する姿にこちらも目頭があつくまりました。娘には、日頃の努力が自分の糧になると教えられました。実際、今回はずいぶん娘の成長を感じました。そして少しづつ自信をつけていくともっと大きくなつてほしいと願っています。

昨年の夏は、自分のけがのため娘を遊びに連れていけなかつたので今年の夏は海水浴、花火祭りと感染症対策をしながら楽しみたいと思っています。

ところで我が家には、娘より10年上の室内犬がいるので夏は24時間エアコンの稼働です。エアコンで部屋を涼しくしても本人は日が差している場所をさがしては気持ち悪さを訴えていたりしています。こちららは熱中症にならないか心配になりますが、娘が昼寝をしたときにはお母さんやお姉さんと一緒に寝ています。そんなかわいい犬ですが、自分が出かけるときは相変わらずワンワン吠えて噛みつきまします。いつになったらやめてくれるのか躰の仕方がわからず困っています。

最後になりましたが、今年の夏、暑さもまだまだ一層厳しくなっています。エアコンを上手に使い熱中症には十分お気を付けてください。

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」

8月は「キャロットシード」

今月のアロマポイント <気持ちをポジティブにしてくれる！>

一般的に食べられるニンジンの仲間である「ノンニンジン」（野良ニンジン）の種子を水蒸気蒸留して、精油が作られます。香りは土っぽく、葉草のような印象。スパイシーでワイルドですが、ほんのり甘い香りもします。キャロットシードの心への効能は、エネルギーを与え、活気をとり戻してくれます。気持ちが落ち着かないときにも有効で、心を安定させ、穏やかにしてくれます。ネガティブな気持ちを転換し、ポジティブにしてくれる効果も期待できるでしょう。

一方、体への効能とし



ては、消化器系のトラブルを抑えてくれます。食欲がないときや消化不良のとき、便秘や下痢が気になるときに試してみてください。呼吸器系の不調にも有効で、のどの痛みや痰があるときにとくにおすすめです。さらに、デトックス効果があり、むくみを解消します。肌にも有効で、弾力やハリを与えてくれます。アンチエイジングにもひと役買ってくれるでしょう。

編集 後記

ちよひと得するプレゼント「Tナーです。先月の REEDO リビング扇風機」の当選者は、防府市迫戸のY様様です。今月は象印 電気ポット」をプレゼント致します。今回は、1台、黒色を用意致しました。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。9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9月号でお知らせ致します。

先月末、同業者の有志の会が金沢で開催され参加して参りました。翌日は東京で高校の同窓会の総会に参加したため、被災地を視察することが出来ませんでした。視察に行った人に聞くと、復興にはまだまだ程遠く、地元の方のお話では地震が起きた頃とほとんど変わっていないのが現状だそうです。下水道も復旧しておらず、トイレに苦労しているお話、仮設トイレはあるものの全て和式なので、高齢者が利用できない状況だそうです。火災で全焼した、輪島の朝市の現場も復旧のめどが立っておらず、復興に向けてやがて動き出したかなあという現状でした。

同窓会の後、場所を横浜に移し大学の野球部の仲間と食事をしてきました。30年ぶりに会う友人でしたが、SNSで繋がっているお陰か、待ち合わせ場所でも迷うことなく出会う事が出来、久しぶり感は無く40年前の合宿所時代の話で大いに盛り上がりました。先輩の悪口で盛り上がり、気が付けば2時を過ぎておりました。1年生の時にキツイ思いを共有した仲間です。いつまでも、あの頃のままのオジサンたちがいました。



弾丸ツアーでかなり疲れましたが、久しぶりに充実感のある泊り日でした。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