

「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。

Vol 206

ガス料金改定の
お知らせ

2024年10月

現在の料金の
m³当たり

△13円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

髪は毎日洗いますか？ シャンプーは家族で使い分けていますか？

10月20日は「う（う）（10）（は）（う）（20）」の語呂合わせから、「頭髮の日」となっています。

そこで、洗髪についてのアンケートを見てみましょう。20代以上の男女3700人を対象に行いました。まず、「洗髪する頻度はどれくらいですか？」という質問から。「毎日」が

一番多く65.6%、そのあとは「1日おき」が15.7%、「週に2〜3回」11.4%、「週に1回」3.2%、「1日2回以上」3.1%、「週に1回未満」1.0%という結果になりました。

年代別・性別に見てみると、「毎日」と答えた割合が一番多かったのが30代男性で81.2%、20代男性では「1日2回以上」と答えた人が12.9%もいました。「週に2〜3回」と答えた人は70代以上の女性が多く、41.2%でした。70代以上の男性も週に2〜3回が28.9%と多く、年齢が上になれば毎日の洗髪は億劫になるといってしまってもいいでしょう。次に、「洗髪には何を使っていますか？」という質問です。複数回答可能な

トツに多かったのが「シャンプー」で87.2%、以下、「リンス・コンディ

ションナー」46.7%、「トリートメント」18.7%、「リンスインシャンプー」11.4%、「ボディソープ」9.1%、「固形石けん」8.9%と続きました。「リンス・コンディションナー」については、女性が72.7%使っているのに対して、男性では29.7%と、かなりの差があることがわかりました。

では、「家族でシャンプーを使い分けていますか？」という質問も見てみましょう。「家族みな同じものを使っている」が38.5%、「家族それぞれが別のものを使っている」37.4%、「自分だけ家族と別のものを使っている」21.4%、「子どもは別のものを使っている」2.1%という結果になりました。使う銘柄については、「いつも決まった銘柄を買う」と答えた人が49.6%と半分近くを占めました。



算し足の暮らしの「余白時間」を持つ

暮らしの足し算

「余白時間」は自由に過ごす時間のことで、予定を入れず、何の目的も持たない時間。何かをしても何もいなくてもOK、そのときどきの感覚で自由に過ごします。たとえば、散歩をする、ノートに気持ちを書き出す、ゆっくり湯船に浸かる、ベッドの上でのんびりするなど。

はじめは5分でも10分でもOK。少しずつ長くして、1時間くらい余白時間を持つと効果的です。余白時間を生むコツは、時間ができたら、その時間を余白時間にするのではなく、意図的に余白時間を作ること。スケジュール帳にあらかじめ書き込んでおきましょう。

集中することで、気持ちの変化や心の奥にある願望に気づけます。自信がアップしたり、目標が見えてくることもあります。

次に、「ストレスが軽減される」。何も考えない時間を持つことで深い安らぎを得ることにつながります。ストレスがすっきり解消でき、元気になるでしょう。

そして、「パフォーマンスが上がる」。余白時間を持って頭を休ませると、やる気や集中力が高まります。結果、パフォーマンスが上がり、成果を得られるはずです。とくに仕事で煮詰まったときは、何もしないで頭の中を空白状態に。何か新しいひらめきが起こるかもしれません。

そして、余白時間

を持つことのメリットは大きく3つあります。まず、「自分の感情に敏感になる」。自分に



落ち込む日はピンクの絵を描く

— 水森亜土

「亜土ちゃん」こと、水森亜土さんはイラストレーター、画家、女優、ジャズ歌手などの肩書を持つ、多才な人。歌いながら透明のアクリルボードに絵を自由に描く亜土さんをテレビで見たという人も多いでしょう。

描いているうち、エネルギーが湧いてきて元気になるのだそうです。

そして、亜土さんのストレス解消法はジャズを聴きながらお酒を飲むこと。ニューオーリンズ出身のジャズシンガー、ルイ・プリマがお気に入り、落ち込むと彼の曲を決まって聴くのだそう。聴いているうちに自然と体が動いて、気持ちが開いてきます。もうひとつ、湯船に浸かって歌を歌うのも亜土さんの幸せな時間です。

亜土さんのように、これをすれば元気になれるという方法をいくつか持っているといえますね。

じ さ と ひ み ご な

子どものころから絵を描くことが大好きだったという亜土さん。いつもスケッチブックを抱え、見たものをサッと描きます。好奇心旺盛で、何んでも興味があり、頭の中でいろんなことを想像しては、楽しくなったりしている子どもだったとか。



そんな亜土さんですが、落ち込むこともあります。そんなときはピンクや黄色、赤を使って絵を描きます。明るい色で

人生を開く扉



悩みや苦しみは
だれにでもあります
それも学び
自分は恵まれていて
幸せだと思おうように
心がけましょう
笑顔でいれば
幸せはもっと集まります

います。たとえば、仕事で煮つまったとき、散歩をするといつという話をよく聞きます。体がほぐれることで頭がすっきり整理され、ひらめきやアイデアが湧いてくるから。心も同様で、体がほぐれると「気持ちがりセットされ、悩みや不安、ストレスなどが解消されるのです。そして、心がほぐれると、エネルギーがみなぎり、運氣アップにつながります。何事もポジティブに考えられるようになる、いい気が流れ込んでくるというわけです。

背骨がまっすぐになるとエネルギーがスムーズに流れて気がめぐると、谷口さんは言います。背筋を伸ばして姿勢よくするだけでなく、運氣がアップします。

ほのぼのの開運術

＜体を動かすと、運氣が上がる！＞



風水心理カウンセラーの谷口令さんによると、「運動」は「運が動く」ことにつながり、開運法として有効だとか。とくに10月は気候がさわやかで、体を動かすのにぴったり。何かスポーツをはじめてみませんか？

「体と心、頭の3つは運動している」と谷口さんは言

★秋に関する難読漢字★

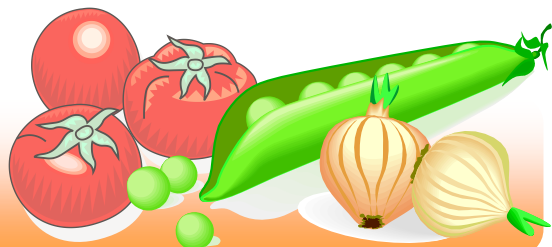
次の漢字の読みはわかりますか？

- | | | | | |
|------|-----|-----|------|-----|
| ①秋桜 | ②団栗 | ③栗鼠 | ④公孫樹 | ⑤百舌 |
| ⑥柀 | ⑦竜胆 | ⑧蝗 | ⑨鯁 | ⑩滑子 |
| ⑪無花果 | ⑫木通 | ⑬胡桃 | ⑭翽雲 | ⑮竈馬 |

【正解】①コスモス ②どんぐり ③りす ④いちよう ⑤もず ⑥もみじ ⑦りんどう ⑧いなご ⑨カジカ ⑩なめこ ⑪いちじく ⑫あけび ⑬くるみ ⑭いわしぐも ⑮かまどうま

【解説】⑮の竈馬は「便所こおろぎ」とも呼ばれる虫で、飛び跳ねる様子が馬に似ていることから名づけられました。

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ<豆腐とツナのオムレツ>

リーズナブルで長期保存でき、さまざまな料理に活躍するツナ缶。原料はピンチョウマグロやキハダマグロなどで、生のマグロと同様に栄養を豊富に含んでいます。まず、必須脂肪酸のEPAやDHAを含むことから、脳の働きをイキイキさせるほか、記憶力を高めたり、動脈硬化を防いだりする効果が期待できます。鉄分が豊富なのも魅力で、体への吸収率が高い動物性のヘム鉄を含むのがメリットです。貧血を予防するほか、認知障害の予防にも役立ちます。もちろん、上質なタンパク質がたっぷりの点も見逃せません。

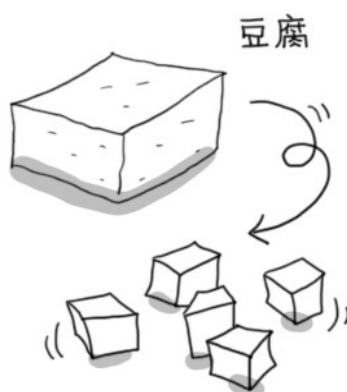
★レシピのポイント

ツナ缶にはオイル漬けとノンオイルがありますが、バターを使うのでノンオイルを。

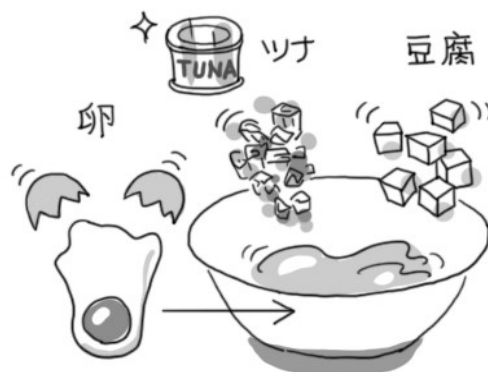
材料 (2人分)

絹ごし豆腐 1/2丁
卵 3個
ツナ(ノンオイル) 1缶(70g)
バター 大さじ2
青ネギ(小口切り) 適量
紅しょうが 適量
カツオ節 適量
しょうゆ 適量

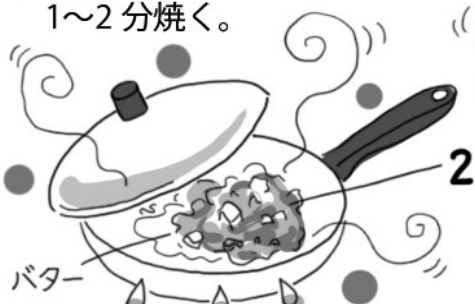
1 豆腐は1.5cm角に切る。



2 ボウルに卵を割りほぐし、豆腐とツナを加える。



3 フライパンにバターを溶かして2を流し入れ、菜ばしで全体を大きく混ぜながら火を通し、半熟になったらフタをして1~2分焼く。



4 下側が固まってきたらフタにとり、ひっくり返してフライパンに戻し、もう片面もこんがり焼く。



5 皿に盛り、青ネギと紅しょうが、カツオ節をちらし、しょうゆをかける。





今月の見直し〈食品ロスについて考えよう〉



食品ロスを減らすためにできる小さなこと

食品ロスとは、「食べられるのに廃棄される食品」のこと。日本では年間約500～800万トンの食品ロスがあり、国民ひとりあたりに換算すると、毎日おにぎり2個分を捨てている計算になるとか。とくに深刻なのが、家庭から出る期限切れなどの食品で、食品ロスの約半数が家庭から出されていると言われています。そこで、食品ロスについて今一度向き合い、ひとりひとりができることから始めてみませんか。

まず、買い物から。出かける前に冷蔵庫や食品庫をチェックするだけで、買い過ぎを防げます。とくに野菜などの生鮮食品は、使いきる前に腐らせたりしてしまうことも多いよう。在庫があるものは安くなっていても買わない、多少割高になっても食べられる分だけを買うなどを徹底したいものです。

ところで、スーパーなどで食品を買うとき、少しでも賞味期限が先のものを選んでいませんか？ 棚の奥から賞味期限が長い（先の）ものをとり出す、という光景もよく目にします。「今日食べる」「明日食べる」とわかっているものなら、手前に陳列されているものを選びましょう。賞味期限内に食べるのなら、品質に変化はほとんどありません。その結果、食品ロスを少しでも減らせるのです。

次に、レストランや居酒屋などでの食べ残しについて。注文するときどのくらいの量かを確認して、食べきれなさそうなときは、少なめにできるかどうか聞いてみましょう。また、セットメニューの中に苦手なものがあれば、最初から除いてもらっても、食べ残し

を出さない工夫ならば、お店もきっと協力してくれるでしょう。

食べ残しが一番多いのが宴会で、ランチや定食の約5倍と言われています。幹事は、食べ残しを減らすために、参加者の好みや食べきれる量を確認。宴会料理が明らかに残りそうなときは、あらかじめ量を減らしてもらおうなどしましょう。

さて、食品ロスに積極的に取り組んでいるサイトがあります。それは「kuradashi (<https://www.kuradashi.jp/>)」。賞味期限が近くなった食品などが、最大9割引きの格安価格で買える通販サイトです。しかも、売上げの3～10%は環境保護や災害支援、海外支援などの団体に自動的に寄付できるというしくみ。私たち消費者は、欲しい食品が安く買え、企業側にとっては食品ロスが少しでも減らせ、さらに、社会貢献もできるという素晴らしい取り組みです。





実は
キケン!?

耳そうちのリスク



月1回やれば
充分!!
それ以上は
危険なんです
よーッ!!



耳垢のほとんどは自然に取れますが、奥の方まで耳かきや綿棒で触ってしまうと、耳垢を押し込むことになり、外耳道を傷つけてしまうこともあります。

そもそも耳垢とは耳穴の皮膚の表皮細胞や外部からのホコリなどと耳垢腺からの分泌液が混ざったもの。



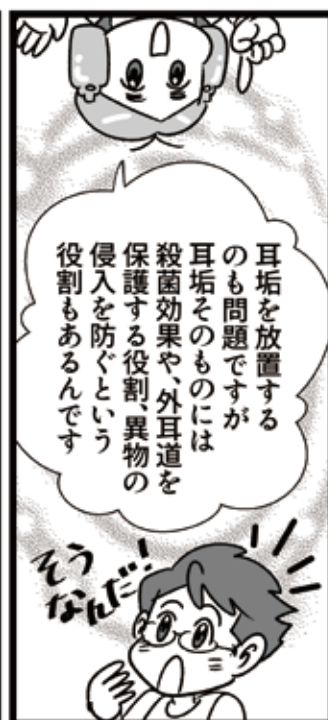
何かあればすぐに耳鼻科へ!

息を吐こう...

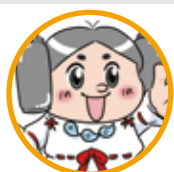
【耳垢塞栓】
耳垢がたまることで、外耳道をふさいでしまっている状態のことです。自然に起こることもありますが、耳掃除で耳垢を押し込むことが原因になることもあります。

【外耳炎(外耳道炎)】
外耳道に炎症が起こっている状態です。耳掃除の際に外耳道を傷つけてしまい、感染を起こすことで炎症を起こします。

【外耳道外傷】
外耳道が傷つくことによって、痛みや出血が起こる状態です。耳掃除の際に外耳道や鼓膜を破ってしまうことがあります。耳掃除の最中に人とぶつかったりすることで、思いがけず耳の奥の方まで触ってしまい鼓膜を破ってしまうこともあります。



参考URL: <https://kenko.sawai.co.jp/healthy/201812.html>



“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

今月のアロマポイント〈ストレスを解消し、心を落ち着かせる!〉



ラビントツアラはクスノキ科の樹木で、おもな産地はマダガスカル。マダガスカル語で「よい葉」を意味し、お茶や湿布薬として古くから活用されてきました。葉のついた小枝から精油が抽出され、香りはスツとする、さわやかなタイプ。ユーカリの香りに似ていることでも知られています。

「なごみのアロマライフ」 十月は「ラビントツアラ」

ラビントツアラはクスノ

ラビントツアラの心への効能

は、不安や緊張、イライラ、ストレスなどをとり除き、心を穏やかに安定させてくれること。不眠にも効果的で、質のよい睡眠に導いてくれるでしょう。また、気持ちが前向きになり、エネルギーシユになる効果も期待できます。

一方、体への効能としては、抗炎症作用があり、痛みをやわらげてくれます。とくに腰痛や肩こり、筋肉痛などに効き、不快感を軽減してくれるでしょう。抗ウィルス作用もあり、風邪やインフルエンザなどの感染症を防ぎます。肌にも効果的で、ニキビや吹き出物に悩むときにぴったり。水虫などの皮膚疾患にもよく効きます。

編集 後記

ちよつと得するプレゼントコーナーです。先月の象印 コーヒーメーカーの当選者は、防府市華城中央のT田様です。今月は Precursor プレンダーをプレゼント致します。料理好きにはたまらない一品だそつです。私は使い方が判りませんが、とても良い商品らしいです。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。10月2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10月号でお知らせ致します。

誌内にも掲載しておりますが、来月第20回はしもと感謝祭を開催いたします。コロナ禍で1年中止を余儀なくされましたが、何とか続ける事が出来ております。20回目という事で、例年に比べイベントを多くしております。詳しくは10月中旬にお届けする招待状をご覧ください。多くのお客様のご来場を、従業員一同お待ちしております。

10月に入り、先月末までの暑さが嘘のように朝晩めつきり涼しくなっております。以前も少し書きましたが、弊社の近くに防府市の防災公園と県立総合医療センター、及びアクセス道路が穿設される運びとなっております。例年開催しております感謝祭会場も、アクセス道路になる予定です。今年の感謝祭が、現在の場所で開催する最後の年になるかもしれません。また、会社の敷地内にも道路が通る予定です。せう

少し先の話になりそつです。が、色々悩み多きこの頃です。(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: 12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 <https://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール info@lpg-hashimoto.co.jp