

「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

2025年2月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり

**△3円**

## 主婦のナインショ話

食洗機を使っていますか？ 気に入っていますか？

20歳以上の男女1494人を対象に行った、「食洗機」についてのアンケートがありました。「食洗機を使っていますか？」という質問から、「使っている」が34%で、「使っていない」が65%、「その他」が1%という結果でした。約3分の1が使っていると答えていて、意外に多いことがわかります。では、使っている人の住居形態はどうでしょう。複数回答で一番多かったのが「持ち家」42%、そのあと、「分譲マンション・アパート」39%、「借家」25%、「賃貸マンション・アパート」13%となっています。

次に、住居形態別に「食洗機のタイプは？」という質問を見てみましょう。持ち家や分譲マンション・アパートでは「ビルトイン」がそれぞれ76%、73%と多かった反面、借家や賃貸マンション・アパートでは「据え置き」がそれぞれ57%、68%と多くなっています。

「除菌ができて衛生的」42%、「節水になる」40%、「手洗いよりもきれいに洗える」34%、「手荒れが減った」32%などの意見が挙がっています。逆に、「食洗機について不満に思う点は？」を見てみると、複数回答で一番多かったのが「音が気になる」35%、「洗い上がりに不満」24%、「節水や節電できているか実感がない」24%、「手入れが面倒」22%、「場所をとる」20%などの声がありました。また、食洗機を使っていない人に対して「使わない理由は？」と尋ねたところ、一番多かったのが「場所をとるで置けない」36%でした。

食洗機を使うことで食後のあと片づけが楽になるのは大きな魅力。食器洗いは平均すると1回約20分というデータがあります。年間にするとして1〜2回だとしても180時間にも！手が荒れにくいのも主婦にとって大きなメリットでしょう。



# 算「7秒スクワット」

## 暮らしの足し

筋肉量をアップさせるために効果的なのがスクワット。習慣にしているという人もいるでしょう。25年間スクワットを研究してきたのが、医師の宇佐見啓治さんで、「7秒スクワット」をすすめています。

方法は簡単です。つま先をやや外側に向け、足幅を広めにして立ちます。両手は前に出しましょう。7秒数えながらゆっくり腰を落とします。このとき、ひざがつま先よりも前に出ないようにするのがポイント。また、背中を丸めないように注意します。太ももが床と平行になるまで腰を落とし、2秒そのまま。そのあと、ひざに負担がかからないよう、反動をつ

に呼吸を止めると血圧が上昇したり、心拍数が速くなったりします。「1」「2」「3」と、声を出しながら行うことで、自然な呼吸になります。

7秒スクワットを10回、1日3セット、週に2回を目安に行いましょう。慣れないうちはつらいと感じるかもしれませんが、続けるうちに慣れて苦しくなくなってきます。難しいときは少ない回数からはじめるのでかまいません。

全身の筋肉の7割が下半身に集中しています。7秒スクワットを継続的に行うことで筋肉量を効率的に増やすことができます。



いよう、反動をつけずに素早く立ち上がります。注意点としては途中で呼吸を止めないこと。スクワット中

楽しいことは自分で歩いて自分で探す

— 中尾ミエ

明るい笑顔でおなじみの歌手、中尾ミエさんは1946年生まれの78歳。歌手だけでなく、女優やコメンテーターなど、幅広く活躍しています。中尾さんが日課にしているのが、毎朝、近くの公園に行って運動すること。自然と集まってくる仲間と一緒に、ストレッチをしたり雲梯

度、麻雀をしてみない」など、おもしろいことが次々と広がっていくのだとか。

にぶら下がったりと、マイペースで体を動かしているそうです。中尾さんの公園仲間は平均年齢が80歳くらい。だいたい10人くらいで楽しみながら運動しています。

中尾さんは言います。「とにかく行動、行動。楽しいことも人とのつながりも、行動した先で見つけること。家にももっていたのでは楽しいことや人に出会えません。自分で探したいと見つかりません。」

そんな運動仲間のほか、中尾さんには俳句仲間や水泳仲間など、あちこちに仲間がいます。仲間がいると楽しみを共有できるし、「久しぶりにポ

そんな中尾さんの著書、『60代から女は好き勝手くらいがちょうどいい』が好評です。嫌いなものは無理に受け入れる必要がないし、好きなことを見つけて突きつめれば、楽しい人生を送れます。そんなエッセンスが詰まった本です。

なごみひとさじ



# 人生を開く扉



お世辞とは  
見返りを求めず  
人の心を明るくし  
うれしくすることを言うこと  
いいところを見つけて  
言葉にすることです  
ぜひお世辞の習慣を  
身につけましょう

プにつながる場所。顔を洗ったあとに洗面台を磨く、トイレを使ったら便器を磨く、キッチンのシンクは使ったあとに水滴を拭きとるなど、ついで掃除がおすすすめです。  
次に、朝5〜7時に窓を開ける。風水ではこの時間、気がパワーを持っているといわれているので、窓を開けて換気をするように、悪い気を追い出し、よい気を呼び込むことができます。その日一日の気がスムーズに流れ、良縁に恵まれます。  
そして、呼吸に意識を向ける。気が整い、自分自身に流れる気をアップさせます。とくに深呼吸をするので、マイナスの気を吐き出すことができ、気持ちを落ち着かせます。

## ほのぼのの開運術

### ＜習慣にしたい3つの開運行動＞

1. 気づいたときに掃除をする



2. 朝5〜7時に窓を開ける



3. 呼吸に意識を向ける

運気をアップしたいときの、3つの行動を習慣にしましょう。まず、気づいたときに掃除をする。よい気はきれいな場所に集まってきます。いつも清潔で整った空間を保つことがポイント。気づいたときに掃除をする習慣を作りましょう。とくに水まわりは金運アップにつながる場所。顔を洗ったあとに洗面台を磨く、トイレを使ったら便器を磨く、キッチンのシンクは使ったあとに水滴を拭きとるなど、ついで掃除がおすすすめです。

## ★「ず」と「づ」の使い分け★

次の言葉はどちらが正しい表記かわかりますか？

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ① A 少しずつ B 少しづつ | ② A つまづく B つまづく |
| ③ A たすな B たづな   | ④ A こずかい B こづかい |
| ⑤ A つずら B つづら   | ⑥ A ことずて B ことづて |
| ⑦ A あいずち B あいづち | ⑧ A ゆうずう B ゆうづう |
| ⑨ A うなずく B うなづく | ⑩ A いなずま B いなづま |

【正解】① A ② A ③ B ④ B ⑤ B ⑥ B ⑦ B ⑧ B ⑨ A ⑩ A



# 元気もいもい 健康レシピ



## 2月の元気レシピ＜鶏手羽大根＞

冬の定番野菜である大根はヘルシーで栄養的に優れています。まず、強い抗酸化作用を持つビタミンCをたっぷり含むため、肌のしみやしわを防いで美しくしてくれます。免疫力を高める効果も期待でき、風邪などの感染症予防にぴったり。ビタミンCはストレスを抑制する働きもあります。ほかに、貧血や動脈硬化を予防する葉酸、むくみや高血圧の対策に役立つカリウムを多く含む点も見逃せません。食物繊維が豊富で、腸活にもぴったりの野菜です。

### ★レシピのポイント

鶏肉のうまみをしっかり大根にしみ込ませた、ご飯によく合うおかずです。

### 材料（4人分）

鶏手羽先 8本  
大根 1/2本  
春菊 1/3わ  
こんにゃく 1/2枚  
昆布（乾・5cm角） 1枚  
ショウガ（薄切り） 4枚  
酒 大さじ3  
みりん 大さじ4  
塩 小さじ1/3  
しょうゆ 大さじ2

**1** 手羽先は関節に包丁を入れ、手羽中とその先の部分に切り分ける。



**2** 大根は2～3cm厚さの半月形に切り、皮をむく。春菊は食べやすい長さに切る。



**3** こんにゃくは塩もみしてからゆで、ザルに上げて冷まし、表面に切り込みを入れて8つに切る。



**4** 鍋を熱して鶏肉を並べ入れ、焼き目をつける。水4カップ、昆布、ショウガ、大根を加え、落としブタをして煮、煮立ったらアクをとり、弱火で20分くらい煮る。



**5** こんにゃく、酒、みりんを加えて10分煮、塩、しょうゆを加えてさらに10分煮る。最後に、春菊を加えてさっと火を通す。



# お客様へ大切なお知らせ

①令和7年2月のガスの検針時において、山口県の助成により、1,650円（税込）の値引きを行います。検針伝票でご確認ください。

②4月より、国と防府市の「リフォーム助成」の補助金制度がスタート致します。

特に、国の補助金に関しては昨年並みの補助額となっており10万円単位の補助金が見込まれます。エコキュート等の給湯器関係・節水トイレ・LED照明（他の工事も含む）・改修工事等々が対象になります。どちらも予算に上限がありますので、リフォームを検討中のお客様はお早めに弊社までご連絡ください。

令和 7年 2月 5日

有限会社 はしもと 代表取締役 橋本康弘  
従業員一同



これで  
快適♪

# 部屋干しの裏ワザ



長い衣類を両端に干して  
内側に向かって短めに  
衣類を干すやり方です

アーチ干し

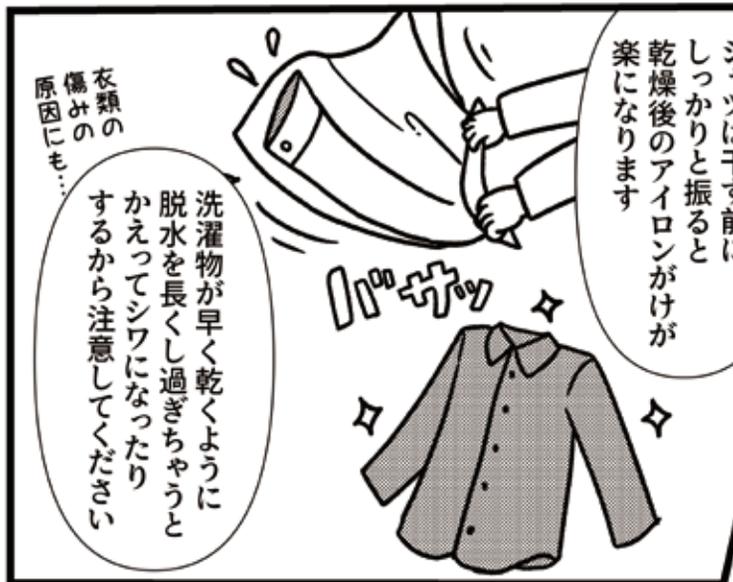
ポイントは  
空気の流れを  
作ることに！

とっておきの  
部屋干しテクを  
お教えします！

それなら  
僕に任せて  
下さい！

時間が経つと  
臭いも気にな  
るよね

全然乾かないわ…  
しかも部屋が  
ジメジメしてイヤね

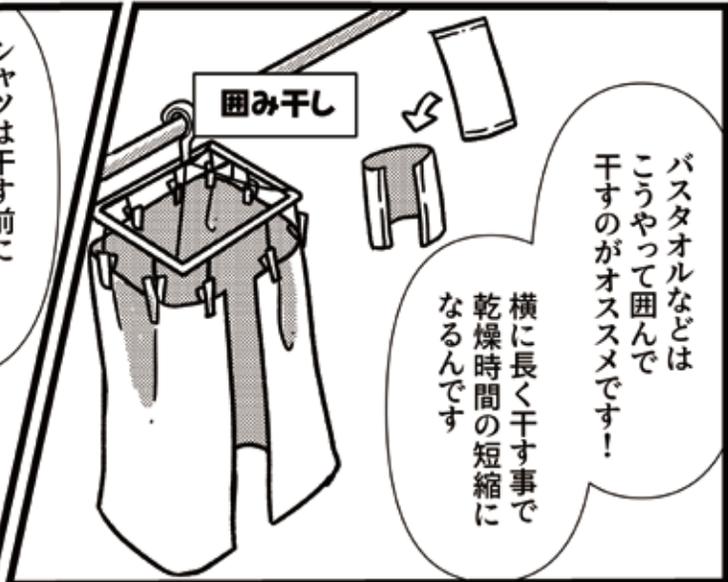


衣類の  
傷みの  
原因にも…

洗濯物が早く乾くように  
脱水を長くし過ぎちゃうと  
かえってシワになったり  
するから注意してください

パカッ

シャツは干す前に  
しっかりと振ると  
乾燥後のアイロンがけが  
楽になります



囲み干し

バスタオルなどは  
こうやって囲んで  
干すのがオススメです！  
横に長く干す事で  
乾燥時間の短縮に  
なるんです



これでもう  
室内干しも  
怖くない！



この3つが  
ポイントです！

室内干しは  
・温度が高い  
・湿度が低い  
・風通しが良い



干す場所も  
ポイントが！

カーテンなどは  
ニオイの原因菌が増殖  
していることがあるので  
窓際は避けるのが吉です

参考URL: <https://oggi.jp/6544423#heading02>



“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



## 「耐震」と「免震」の違い

耐震住宅



地盤を選ばず、大きい地震でも建物自体はこわれません。

免震住宅



地震のゆれを小さくし、家具の転倒なども防げます。

「耐震住宅」とは、柱や梁（はり）、壁といった建物全体で地震エネルギーを吸収しようという考え方です。建物と基礎がしっかりと結合しているため、地震の揺れが大きくても建物もしっかり踏ん張る強さを持っています。地盤を選ばないので、活断層や軟弱地盤でも耐震性を発揮するといわれています。

一方の「免震住宅」は、地震の揺れを建物に伝えにくくしようという考え方です。免震装置の上に住宅を載せるフローティング構造で地震の力を吸収し、激しい揺れを小さく、ゆっくりにしたものにかえてくれます。震度7の揺れが震度3〜4ほどに低減するので、地震の揺れによる恐怖感も減るでしょう。また、家具の転倒や落下、窓の破損による二次災害の予防にも効果を発揮します。



皆さんこんにちは。有はしもの橋本です。「1月は行く」の言葉通り、あっという間に1ヶ月が経過しました。1月はほぼ1ヶ月間風邪気味で過ごしていましたが、やっと2月になり、復調いたしました。インフルエンザとコロナウィルスがかなり流行しているみたいですが、皆様お変わりございませんでしょうか？私は、何とか頑張っております。

個人的な事ですが、今月誕生日を迎え、58歳になります。2月2日に、防府天満宮の節分祭において、年男・年女による開運豆まきと小学校6年生の児童による平替え神事が開催されました。私も46年前に「奉仕させていただいた事があります。その時の写真です」2年後に還暦を迎えるので、その折には是非参加したいと思っております。

弊社の地元にも、周防一の宮玉祖神社があります。節分の日に天満宮ほど大々的なイベントはまだ行っておりませんが、いずれ有志を集めて、天満宮に負けないくらい行事を開催したいと思っております。何時のことになるか判りませんが、その時には多くの皆様のお力を貸し願えればと思います。実現出来ればの話ですが...

昨年は受験生だった末娘も、大阪へ旅立ち約1年が経過しようとしております。元気でやっていることと思いますが、私にはほとんど連絡がありません。又の日1度ラインがあったのですがそれっきり。女房には毎日数回ラインが来ますが、私にはさっぱり。長男次男も女房には連絡がありますが、私の所へは殆どありません。今月は誕生日なので、ちょひり期待しておこうと思います。次男も就職が決まり、来月は長崎まで引越しの手伝いに行く予定です。

独り立ちして1ヶ月は大変うれしい事ですが、一人一人手元を離れていくと、一抹の寂しさを感じてしまうのも事実です。今は女房と二人きりなのでラブラブとはいかないまでも喧嘩をしながら仲良く生活する日々を心掛けています。毎日です。 (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](http://www.lpg-hashimoto.co.jp)

# 「なごみのアロマライフ」

## 2月は「リトセア」

リトセアはクスノキ科の落葉小高木で、日本では「アオモシ」と呼ばれている樹木。香りはシモンに似ていて、辛味があることから、「シヨウガノキ」「コシヨウノキ」という別名を持っています。精油は種を水蒸気蒸留することで作られます。

リトセアの心への効果は、心を落ち着かせ、気持ちをリラックスさせてくれます。精神的に落ち着かないときにぴったりで、気持ちをリフレッシュさせて、元気を与えてくれます。眠れないときにも有効で、安眠へと導いてくれるでしょう。一方、体への効果とし



ては、呼吸器系の不調に効く、消化を促進するなどの効果が期待できます。テオドラント効果も抜群です。においが気になるときに試してみてください。肌にも効果的で、皮脂バランスを正常に保つてくれます。抗菌作用があることから、ニキビや皮膚炎があるときにひと役買ってくれます。

## 編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月の朝日電器「電気式ゆたんぼ」の当選者は、防府市高倉のD達様です。今月は新生活応援企画「と致しましてアイリスオーヤマ ドライヤー」をプレゼント致します。一人暮らしまた2台目のドライヤーとして最適です。今回は、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。3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3月号でお知らせ致します。

話は変わりますが、今年の4月13日から半年間「大阪万博」が開催されます。正式には「日本万国博覧会」と言っています。1990年に開催された万博には6422万人の来場があったそうです。黒字の万博になったそうです。その時に動く歩道「電気自動車」「携帯電話」等々今では当たり前にあるものが初めて登場したそうです。6月に卸元の総会が大阪であるので時間があれば、ぜひ立ち寄ってみたいと思っております。

立春を過ぎたとはいえ、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザもコロナも罹患している方が多いと聞いております。マスクの着用と、帰ってからの手洗い・うがいは励行したいものです。(社長)



Dark Gray

- ・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!

