

「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3月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり

+11円

## 主婦のナインシヨ話

「におい」敏感な人が、よくある「におい」が気になる話。

20歳以上の男女614人を対象に行った「におい」についてのアンケートがあります。

まず、「におい」に敏感な人はどのくらいいるかという質問から。一番多かったのが「そう思う」「で

51・8%、そのあとは、「いつもそう思う」「29・5%」、「どちらでもない」「13・5%」、「そう思

わない」「4・7%」、「まったくないと思うな

ら」「0・5%」の結果となっています。

「いつもそう思う」と「そう思う」を合計すると、80%以上の人が「におい」に敏感なことがわかります。

次に、「人工的な香りをかいて、体調不良を起した」とはありますか？「はい」という質問です。「はい」が43・8%、「ない」

56・2%となりました。具体的には頭痛やめまい、吐き気などがよくある不調の

女性です。

「掃除や洗いの物のあと、洗剤のにおいが気になる」は、「はい」が53・9%、「いいえ」が46・1%とな

りました。「はい」が25・7%、「いいえ」が74・3%とな

8%、「まったくない」が5・5%という結果でした。実際、最近で

は、「無香料」と明記された食器用洗剤や住宅用洗剤が増えています。

ただ、「トイレクリーナー」について

は、現在でもミントの香りやバラの香

りなど、香りの多いものが多いように思

います。「無香料」のトイレクリーナーを使ってみたくは

か？と尋ねてみると、「そう思う」39・4%、「いいえ」60・6%

と、70%以上の人が使ってみたくは考えていることがわかりました。

理由としては、「トイレの掃除中、洗剤のにおい」が気になる人が多く、

ある「トイレ掃除のあと、料理をするとき、手についたにおいが気になる」などの意見がありました。「トイレ

は芳香剤」というのは、昔の話。香りでにおいを消すのではなく、き



# 算し足の暮らしの「イライラ対策」

わけもなくイライラした

り、憂うつになったりと、メンタルの不調を感じたことはありませんか？ とくに更年期には女性ホルモンのエストロゲンが減少し、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが不足して、マイナスの気持ちを抱えやすくなります。「イライラしたらこう

## 暮らしの足

してリラックスさせる」など、簡単にできる対処法を持っておくことが大切です。いくつか紹介しましょう。

まず、神経を鎮めるツボを押しましょう。足の甲の親指と人差し指の骨の間を、手前に向かって指3本分くらいたどったところを、親指でゆっくりに押してみます。左右5回ずつを目安に行う

とで、気持ち落ちが着いてきます。

また、胸を開いて目線を上にし、伸びをしながら深

呼吸するだけでも効果があります。

気持ちが前向きになるでしょう。逆に、落ち込んで背中が丸まった状態だと空気を体内にとり込みにくくなり、呼吸が浅くなります。結果、ますます不安感が襲ってくるのです。

ほかにも、散歩をしてリフレッシュする、イランイランの香りで緊張をほぐす、できるだけ好きなことをして時間を過ごす、映画やドラマなどで思い切り涙を流す、GABAを豊富に含むトマトを食べる、ティーンがたっぷり入った抹茶ドリンクを飲むなども有効です。試してみてください。



## 幸せの本質は感謝である

— 鈴木秀子

シスターの鈴木秀子さんは、1932年生まれ、92歳。聖心女子大学の教授を長く務めました。著作家としても知られ、『9つの性格』など、ベストセラーが多数あります。

鈴木さんが住んでいるのは聖心女子大学のキャンパス内にある寮。在学中から住みはじめ、70年以上も暮らしているのだとか。「ここでの暮らしに飽

きることはない」と、鈴木さん。庭に咲く花、鳥たちの声などに触れると満ち足りた気持ちになります。共同トイレの掃除などは業者に依頼するそうですが、90代を過ぎても、身の回りのことは基本的にすべて自分でこなしています。

鈴木さんは望みに執着するエゴを手放すことを

すすめています。そのために大切なのは、幸せの本質について考えること。「お金持ちになりたい」「有名企業に就職したい」など、望みはさまざまですが、人が望むことの多くはかりそめの幸せだと、鈴木さんはいいます。その証拠に、望みが叶っても、もっとももっとと欲望が尽きることはありません。

手に入れたいもの、持っていないものに目を向けるのではなく、今あるものに注目してみる。だれかくらへるのではなく、自分自身を見つめる。そして、感謝する。幸せの本質は感謝なのだ、鈴木さんはいいます。



# 人生を開く扉



言われたことには  
「はい」と気持ちよく  
返事をしましょう  
気持ちよい返事のおかげで  
もしあなたに  
意見や考えがあれば  
相手は耳を  
傾けてくれるでしょう

次に、しまったままの貴金属。  
貴金属には開運効果があり、身  
につけることで運気がアップし  
ます。身につけることがないも  
の、デザインが気に入っていない  
ものは手放すのがおすすすめ。  
貴金属をお金に換えることで金  
運アップにつながります。

ローゼットにしまったままになって  
いる靴はありますか？ 歩きにくい靴、履いて歩くと足が痛くなる靴、サイ  
ズが合っていない靴、デザインが古い靴など、持っている  
だけで運気が下がります。厄は地に落ち、大地のエネル  
ギーは足から吸収するので、靴  
は大切なアイテム。履き心地の  
よい清潔な靴で歩けば、大地か  
らよい気を吸収できます。

## ほのぼの 開運術

### 〈持っているだけで運気が下がるもの〉

運気は循環させること  
で、アップします。使ってい  
ないもの、時代遅れのもの、  
壊れているものを持っている  
と運気が循環せず、知ら  
ないうちに気が滞ってしま  
います。すぐ手放したいも  
のを2つ紹介しましょう。

まず、履いていない靴。  
買ったもののシューズク



## ★春に関する難読漢字★

次の春に関する言葉は何と読むかわかりますか？

- |      |       |      |
|------|-------|------|
| ① 雛霰 | ② 牡丹餅 | ③ 土筆 |
| ④ 雲雀 | ⑤ 堇   | ⑥ 鱒  |
| ⑦ 独活 | ⑧ 薇   | ⑨ 甘藍 |
| ⑩ 鶯  | ⑪ 鱻   | ⑫ 艾  |

【正解】 ①ひなあられ ②ばたち ③つくし ④ひばり ⑤すみれ ⑥さわら  
⑦うど ⑧ぜんまい ⑨きゃべつ ⑩うぐいす ⑪さより ⑫よもぎ

# 元気もいもい 健康レシピ



## 3月の元気レシピ〈春キャベツとハムチーズのホットサンド〉

キャベツはストレスへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはほかに、免疫力のアップ、美肌やアンチエイジングの効果が期待できます。食物繊維が豊富なのも魅力で、腸活にぴったりの野菜。食物繊維はほかに、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする、コレステロールや血圧を下げるなどの働きがあります。低カロリーなため、ダイエットにひと役買ってくれる点も優秀でしょう。さらに、キャベツ独特の成分、ビタミンUには整腸作用があります。

### ★レシピのポイント

やわらかい春キャベツをたっぷり使った、朝食や昼食にぴったりのメニューです。

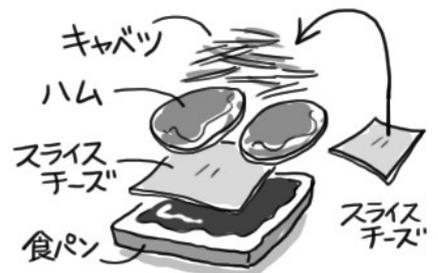
### 材料 (1人分)

食パン (8枚切り) 2枚  
春キャベツ 30g  
スライスチーズ 2枚  
ハム 2枚  
トマトケチャップ 大さじ4  
バター 10g

**1** キャベツはせん切りにし、食パンは2枚とも片面にそれぞれケチャップを塗る。



**2** 食パン1枚のケチャップを塗った面にスライスチーズ1枚をのせ、ハム2枚、キャベツ、スライスチーズ1枚を順にのせる。

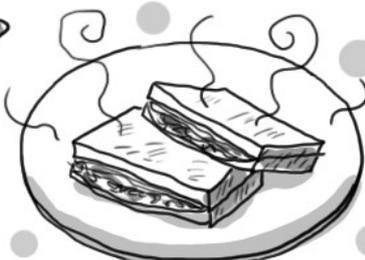


**3** さらにもう1枚の食パンをケチャップを塗った面を下にしてのせる。



**4** フライパンを弱火にしてバターを溶かし、**3**を入れる。

フライ返しなどでときどき押さえながら焼き色がつくまで3分くらい焼き、裏返して同様に焼く。



完成!!

# 第17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7年 5月15(木)・16(金)・17(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(地図参照)**

内容: **花の苗(ポット苗) 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15種類・1,500個用意する予定です)**



今年で17回目となり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。お友達、家族連れでお越しください。遠慮はいりません。皆様のご来店を心よりお待ちしております。引換券は、来月のなごみ庵に添付致します。



もっと  
早く便利に

# 部屋干しの裏ワザ



重なりあう部分を  
なくして、洗濯物の  
表面積を広げて  
干しましょう！  
例えばシャツなら  
襟を立てたりボタンを  
外したりして干す。  
パンツなら筒状にしたり  
裏返したりすることで  
繊維の重なりを  
軽減できます！



前回に続いて  
「洗濯物を  
効率的に  
乾かす裏ワザ」  
特集！！

部屋干しが  
増える時も  
覚えておくと  
便利！！



上記の干し方に  
プラスして  
扇風機の風を  
当てることで  
さらに  
乾燥の効率が  
アップ！

部屋干しの  
ニオイのリスクを  
低減させて  
くれる効果も♪



おまけの  
オシャレ上級編

立体的なフォルムの  
デニムパンツは「筒干し」！  
平たいストレートや  
スキニーのデニムパンツは  
フラットに近い状態の  
「かけ干し」がおすすめ

着る時の  
シルエツトも  
きれいで  
良いわね！

干す時の  
ひと工夫で  
おしゃれの  
レベルアップ♪

シワや型崩れを  
抑えたい服には  
タオルを丸めて  
袖口やズボンの  
裾に入れると◎



乾燥機を使うなら、乾燥機に乾いた  
バスタオルを入れることで乾燥時間  
が短縮できるのも、驚きの裏ワザ！



タオルは  
大きいほど  
効果大ですよ♪

乾燥したタオルが  
湿った衣類に触れて  
水分を吸って  
乾燥時間を  
短縮できる  
んです！

そう  
なんだ！

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



## 建築家に頼んだほうがいい？



建築家といえはビルや個性的な家の設計をデザインするイメージがあるでしょうが、基本的には住む人のことを考えた住みやすい家づくりを大切にしています。たとえ小さな一戸建てでも、こだわりのある我が家をご希望なら建築家に相談してみるのもひとつでしょう。また、変形した土地に家を建てる場合に建築家を頼る人も少なくありません。

建築家の仕事は設計図を書くだけではありません。お客様の相談役として現実化可能なプランを提案し、工事が始まれば現場との橋渡しとなって工程管理もしてくれます。施工後も何かと頼りになる存在でしょう。

もちろん費用がかかるので、その分のメリットが感じられるなら検討の余地はあると思います。

## 今月の「あこやし」



皆様こんにちは。(有)はしもとの橋本です。皆様方にはいかがお過ごしでしょうか？お陰さまで、花粉症に全く縁のない私は、風邪をひくことなく元気で過ごしております。毎年3月は、卒業や新しい旅立ちの季節でもあります。進学・就職される皆様方には本当におめでとうございませう。我が家の次男も何とか大学院を卒業し、来月から社会生活が始まります。それぞれの新しい道を、希望に胸を膨らませて元気に活躍される事をお祈りいたします。

防府市の令和7年度の予算を見ておりますと、住宅工「ライフ助成制度」5,000万円」と記載がありました。予算が可決すればということですが、今年もリフォーム助成金があるようです。時期はまだ未定ですが、例年のパターンでいくと、4月中旬から5月くらいから募集開始になると思われます。「自宅のリフォーム工事をすれば、リフォーム代の10%が商品券で戻ってくる」という制度です。大がかりな改修工事はもちろんですが、エキュートガスの給湯器・浴室改修工事・水トイ等助成の対象となります。「ご希望の方は弊社までお尋ねください。手続きは弊社で行いますので安心ください。」

今月、呉市にて「ロータリークラブ」の野球大会が開催されます。昨年度は決勝まで進みましたが、惜しくも準優勝に終わりました。妻からは「もう、歳を考えたなら...」と言われますが、試合が始まれば野球小僧の血が騒ぎ翌日から筋肉痛は必至なのについて力が入ってしまいます。あの意味治らない不治の病なのでしょうか？良い結果が出れば、報告させていただきます。

5月末には「全国ロータリークラブ野球大会」が甲子園球場にて開催され、出場する予定です。既に何度も甲子園でプレーさせて頂いておりますが、何度行っても素晴らしい聖地です。現役の頃には「甲子園出場」の夢はかないませんでした。まさか大人になって甲子園でプレーできるなんて夢にも思っておりませんでした。年齢的にもマウンドに立てるのが最後だと思っております。しっかり投げて来たいと思っております。しかしながら先日60歳過ぎたら全国の遺歴の野球大会もあるよとお誘いを受け、そちらの方も魅力的だなあと感じている58歳の私でした(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)

## 今月のアロマポイント <頭をすっきりさせ、気持ちをリフレッシュ!>

### 「なごみのアロマライフ」

#### 3月は「ウインターグリーン」

ウインターグリーンは

北アメリカ原産のツツジ科の常緑低木で、ベル型のかわいらしい白い花と、真っ赤な実が特徴です。実は「チエッカーベリー」と呼ばれ、「ヒメコウジ」という和名でも知られています。古くからネイティブアメリカンの人たちが薬草として用いてきました。

精油は葉を水蒸気蒸留して抽出され、香りはウッディタイプ。鼻を刺激するような、ツーンとした強さがあるのが特徴で、湿布の香りに似ています。実際、湿布薬や歯磨き粉、ガムなどの香りつけにも使われています。



ウインターグリーンの心へ

の効能は、気持ちをリフレッシュさせてくれます。モヤモヤやイライラがあるとき、落ち込みがちなとき、重苦しいときなどに役立つでしょう。また、頭をすっきりさせ、眠気覚ましにも有効です。

一方、体への効能としては、鎮痛作用や鎮静作用が期待でき、筋肉の痛みに働きます。リンパの流れをよくしてくれるでしょう。

## 編集 後記

ちよ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 ドライヤー」の当選者は、防府市国衛のA村様です。今月は 新生活応援企画」と致しましてアクリア オープン トースター」をプレゼント致します。一人暮らしまた2台目のオープンとして最適です。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。4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4月号でお知らせ致します。

誌市内にも掲載しておりますが恒例の「第17回 はしもと花の苗」プレゼントを行います。ご家族、お友達連れでお越しただければと存じます。毎年ですが、私には花の知識はございませんので「どの花が強い?」とか「多年草はどれ?」と言った質問に関してはお答え出来ませんのでご了承ください。お客様同士でお話をしていただき、好きな花の苗をお持ち帰り頂ければと存じます。3月になったとはいえ、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。体調管理にはしっかりと留意の上、マスクの着用と帰ってからの手洗い・うがいは励行して頂ければと思います。(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: 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)