

「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4月

現在の料金の
m³当たり
△7円

主婦のナインシヨ話

現在、何か勉強をしていますか？何を勉強していますか？

女性411人（平均年齢45・2歳）を対象
に行った、「勉強」についてのアンケートがあ
ります。まず、「現在、勉強していますか？」
という質問から。「はい」が38・2%、「いい
え」が61・8%という結果で、約4割の人が
何らかの勉強をしていることがわかりまし
た。次に、「社会人になって勉強をした経
験はありますか？」という質問です。「あ
る」84・4%、「ない」15・6%という
結果に。現在は勉強してなくても、過
去にとり組んだことがある人が意外に
多いことに気づきます。

それでは、勉強中の人を対象にした、
「何を勉強していますか？」という質問
も見てみましょう。複数回答で一番多
かったのが「英語」43・9%で、それ以
降は「英語以外の外国語」20・4%、「マ
ネー・経済」19・1%、「食・運動・ハ
ルス」15・9%、「ビジネス・秘書・キャ
リアコンサルタント」14・6%、「IT」
12・1%、「法律」8・3%、「心理学」
6・4%という結果でした。少数意見と

限らないことがわかります。

して、福祉や医学、占い、手話、日本
語といった項目もありました。

では、「勉強の悩みは？」といった質
問になると？ 複数回答で1位が「集
中できない」45・9%、「勉強時間の
確保が難しい」40・8%、「モチベ
ーションが続かない」40・1%、「なか
なか成果が出ない」28・7%、「お金
がかかる」10・2%などの意見があり
ました。

最後に、「どんな資格を目指してい
ますか？」という質問です。「TOE
IC」が12・7%と最も多く、それ
以降は「FP技能検定」9・6%、「I
Tパスポート」5・7%、「日商簿記検
定」5・7%、「宅地建物取引士」4・
5%、「社会保険労務士」3・2%など
となっています。ただ、「勉強中だけ
と資格取得は目指していない」と答え
た人が40・8%と多く、勉強に対する
目的が仕事に直接結びつくものとは
限らないことがわかります。



「家トレ」

暮らしの足算

リハビリテーション治療の第一人者である、医師の安保雅博さんによると、寝たきりを防いで健康寿命を伸ばすのに大切なのが、日ごろの運動習慣だそうです。体を動かさないと骨密度が低下して骨がスカスカになるだけでなく、病気の危険因子になってしまいます。

そこで、運動が苦手という人でもおすすめなのが「家トレ」です。隙間時間を利用し、家事をしながら、テレビを見ながらなど、続けることができるのがメリットです。ポイントはできれば毎日、最低でも週に3日は行うこと。そして、ちよつとぎついくらいの運動を行うこと。筋肉を伸ばすときに息を吐く

ようにして自然と呼吸をし、息を止めないことも大切です。

では、おすすめ

の家トレを2つ紹介しましょう。まず、背筋を鍛え、腰痛を解消するスト

レッチです。頭を枕にのせてあお向けに寝ます。目線とおへそが真横を向くように、背中から下半身をゆっくりひねりましょう。そのあと、体を戻してあお向けになり、左側も同様に行います。

もう一つは、猫背解消のストレッチです。イスに座り、頭の後ろで手を組んで、ひじと頭が一直線になるように開きます。息を吐きながら、上半身を右にゆっくり倒します。そのあと、体を元に戻し、同様に、上半身を左に倒します。

両手を頭に体を曲げる

背筋は伸ばして反らさない

寝返りしてゴロゴロ

体をひねるときは足を使う



おへその向きは真横に

「養生」を趣味にしてきた

五木寛之

多くの著作を持つ作家の五木寛之さんは1932年生まれ、92歳。執筆や講演など、今も現役で仕事を続けています。なかでも『日刊ゲンダイ』の連載は49年続き、昨年12月の時点で1万2000回を達成！ 五木さんは毎日書き続け、一度も休んだことはないそうです。

そんな五木さんですが、子どものころは虚弱体質で、体が丈夫とはいえなかったそうです。しかし、90代になっても元気で仕事を続けていられるのは、養生を趣味にしてきたから。「体が弱い」とわかってから、何とか力バールしていこうと意識してきたのです。実際、五木さんは偏頭痛がありました。独学で研究をして養生法を見つ

け、治したという経験があります。

また、高齢者が注意すべき誤えんを予防するために、水を飲むときにさえ「これから水を飲む」と体に指令を出すのだそうです。また、深い呼吸をすることが大切だとわかっていても運動は大変なので、口笛を吹く方法を思いつきます。ほかに、まぶたを上げる体操、聴覚を維持するための体操、腱鞘炎を予防する養生などを続けているそうです。

健康を過信せず、意識して養生する。それが五木さんのように、90代になっても元気に過ごすポイントのようです。



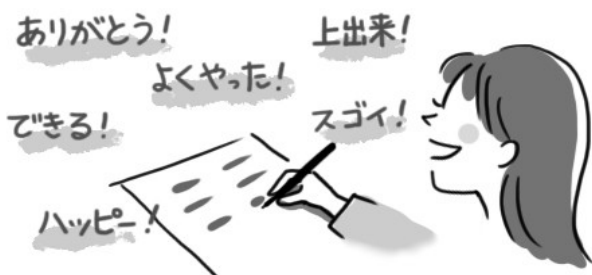
なごみひとさじ

人生を開く扉



戸棚の中に
使っていないコップは
ありませんか？
もしあれば
普段使っているものと
とり替えてみましょう
気分が変わっていいものです

もうひとつは、一日の終わりに
前向きな日記をつけましょ
う。うれしかったこと、幸せに感
じたこと、ラッキーなことなど
を5つ書き出します。「天気がよ
くて気持ちよかった」「コンビニ
のレジで待たずに買い物でき
た」など、ちょっとした内容でO
K。日記を書くためにポジティ
ブなネタを探すくせがつき、幸
せを感じる瞬間が増えます。



ほのぼの 開運術

<幸運を得られる2つの習慣>

習慣にするだけで、ポジ
ティブな考え方ができるよ
うになり、幸運につながる
2つを紹介しましょう。ま
ず、ポジティブな言葉を50
個書き出す。たとえば、「あ
りがとう」「よくやった」「で
きる」「上出来」「ハッピー」
など、口ぐせにしたい言葉
です。そして、声に出して読

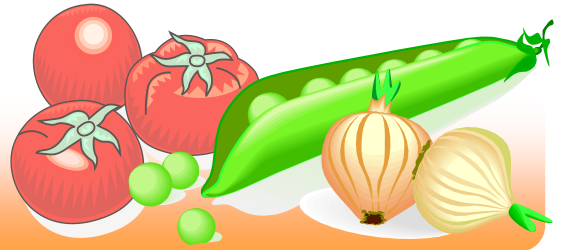
★カタカナ語の漢字★

次の漢字は何と読むかわかりますか？ 3つの選択肢の中から選んでください。

- | | | | |
|------|--------|--------|---------|
| ①極光 | シャンデリア | ダイヤモンド | オーロラ |
| ②護謄 | ゴム | ゴロ | ボム |
| ③骨牌 | カルタ | ビリヤード | ピアノ |
| ④沙翁 | ザビエル | ソクラテス | シェイクスピア |
| ⑤番瀝青 | シール | ペンキ | メッキ |
| ⑥甘藍 | サトウキビ | バナナ | キャベツ |

【正解】①オーロラ ②ゴム ③カルタ ④シェイクスピア ⑤ペンキ ⑥キャベツ

元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ＜ネギみそつくね＞

鶏肉は筋肉をはじめ、肌や髪、爪などの組織を作るのに欠かせないタンパク質をたっぷり含んでいます。とくに体内で作ることができない必須アミノ酸を多く含んでいるのが鶏肉の特徴です。ほかにも、タンパク質の代謝に関わるビタミンAやB群、Kを含んでいる点も見逃せません。ささみや胸肉は糖質をほとんど含まず、糖質制限中でも安心して食べられる食材です。一方、鶏ひき肉は胸肉やもも肉をミンチ状にしたもので、火が早く通り、扱いやすいのがメリットです。

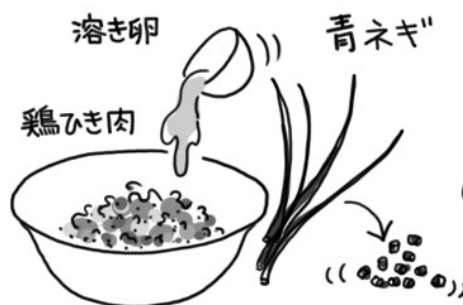
★レシピのポイント

鶏ひき肉をしっかり練ることで、崩れにくく、しっかりまとまります。

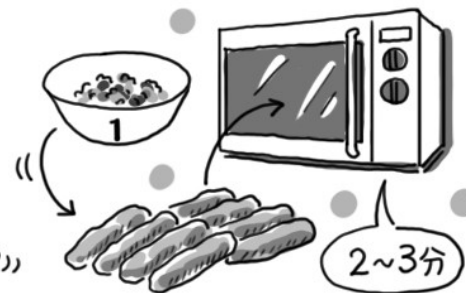
材料（4人分）

鶏ひき肉 300g
卵 小1個
青ネギ 4本
みそ 大さじ3
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

- 1** 鶏ひき肉に溶き卵を加え、
しっかり練る。
青ネギは小口切りにする。



- 2** 1の青ネギ以外を8等分して
ソーセージのように形を作り、
耐熱皿に並べて電子レンジで
2～3分加熱する。



- 3** 小鍋にみそ、みりん、砂糖を入れて
弱火で練り、青ネギを混ぜる。



- 4** 2に3のみそを塗り、
オーブントースターかグリルで
みそに焦げ目がつくくらい焼き、
竹串を刺す。





ツライ
季節だけど...

花粉症を和らげるコツ



花粉症で
ツライ時こそ
腸内環境や
食生活を
見直すことが
オススメだよ！

腸内環境を整えると
症状の緩和に役立ち、
栄養バランスの良い
食事で免疫機能が
整えられるよ

花粉症の
ママにとっては
ツライ季節だわー

外はもう
すっかり
春の陽気だね

そ、そうね...
ハツクシヨン!!

5. その他の食品
梅干し、パプリカが含まれ
アレルギー症状の緩和に
役立つ可能性があります。

チョコレート...
カカオポリフェノールが
免疫機能に作用し
アレルギー症状を
抑えるとされています。

4. カテキンを含む飲料
緑茶や甜茶、ヒスタミンの
働きを抑える効果が
期待されます。

3. 不飽和脂肪酸を含む食品
青魚、EPAやDHAが含まれ
アレルギー症状の緩和に
役立つ可能性があります。

2. 食物繊維を含む食品
きのこ類、食物繊維が豊富で
腸内の善玉菌を増やす
働きがあります。

1. 乳酸菌を含む食品
ヨーグルト、乳酸菌が豊富で
腸内環境を整える効果が
期待されます。

そうとわかれれば
花粉症に良いもの
さっそく買って
かえろーっと

もちろん
症状の重い方は
医療機関に一度
ご相談して
ください！

スギやヒノキの
花粉症の人はトマトで
アレルギー症状が誘発
される場合があるんだ

また、逆に
避けたほうがいい
食品もあるから
注意してね

また、消化器官への影響で
アルコールや冷たいものの
過剰摂取は、消化器官に
負担をかける可能性が
あります。

Tomato

Beer

参考URL: https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/rd/miraikondate/column/article_046/#04



“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



条件のよい場所をリビングダイニングに。



「全室南向き!」とうたったマンションや分譲住宅が人気であるように、住み心地を左右するのが日当たりと風通しと言われている。しかし、すべての部屋にあふれんばかりの光と風がとりこめるようならよいのですが、実際にはなかなか困難です。そこで、具体的な間取り作りを始める前に、家族の生活リズムを再確認、そして日照や通風面で部屋に優先順位をつけることをおすすめします。一般的に最優先させたいのがLD(リビングダイニング)。家族が食事をしたりくつろいだりするこのスペースは、一年を通して最も採光や通風がとりやすく、できれば眺めの良い場所に配置するとうよいでしょう。また、在宅時間の長い祖父母や子ども部屋も日当たりの良い場所に作るとよいですね。設計者にその意向をしっかりと伝えることが大切です。

今月のごあいさつ



いつもお世話になっております、橋本3兄弟の末弟、橋本誠司です。1年ぶりの登場です。日頃なかなかお客様にお目にかかる機会がございませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。毎年この時期に「コラム」を書いており、話題は専ら花粉症と我が家の近況報告となっております。

今年で52歳になる私が、19歳の頃に重度の花粉症を患い、鼻にも結ぶ思いで20数年前から始めた花粉症治療。その甲斐あって昨年はほとんど症状が出ることなく、ノーマスクで快適に「春」を満喫した事は昨年ご報告いたしました。では今年は…

3月下旬までは快調そのもの。スギ花粉の飛散がピークを過ぎ、ヒノキ花粉が飛散し始めたころに襲来した大量の黄砂によって症状が始めました。重症というほどではありませんが、1週間ほどティッシュが手放せない日が続きました。クリニックの先生とも相談しながら、もう少し継続して治療しなければと思っています。

さて、我が家の近況報告です。この春高校を卒業した末っ子の次男が、先日進学の為、関西方面へ巣立っていきました。3月に入り、下宿先の下見や契約、引っ越し準備、新生活の為に買い出し等々何かと慌ただしく過ごしておりました。

3月末には引越しの為3日間ほどお休みをいただき手伝ってきました。息子は新生活が楽しみで仕方がないようで、いつもより上機嫌。口数の少ない彼が行きの車中でもよくしゃべり楽しい道中でした。

ひと通り引っ越しも片付き私が帰る別れの時、息子は「じゃあねー」ことあってさうしたものの、何か物足りなさを感じつつ一人帰路に就く私。

長男と長女の旅立ちの時はそれほど感じなかったのですが、末っ子の旅立ちは何か違う感じがします。もぬけの殻となった部屋を見ると寂しさを感じますし、ちゃんと生活できるかと心配もします。あとは彼を信じるのみ。

これからは妻と二人の生活が始まります。まあどうしようかと少しばかりの不安も。仲良く楽しく喧嘩せず、過ごしてまいりたいと思います。

皆さま、何か良い秘訣があればご教授ください。末筆になりましたが、今後ともご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

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

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5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**

内容: **花の苗(ポット苗) お一人様 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10種類・2,500個用意する予定です)

下の「引換券」をお持ち下さい。

問合せ先 0835-23-1401まで



恒例となっております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込めてお届けできればと思っております。感染対策をした上での開催とさせていただきます。お友達、家族連れでお越しください。なお、感染拡大の状況により、止むを得ず中止させて頂く場合がございます。ご了承ください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

..... 切り取り線

第17回 花の苗 引換券

お名前

●

住所

●

電話番号

●

今月のアロマポイント <ストレスをなくし、心をリラックスさせる!>

「なごみのアロマライフ」

4月は「イモータル」

クロアチア原産のキク科の植物で、イモータルは「不死身」という意味。「ヘリクリサム」「エバラスティングフラワー」「カレープラント」という別名もあります。黄色い小さな花を咲かせるのが特徴で、精油は花から水蒸気蒸留でとり、甘さの中にハーブの苦味が加わった香り。「極上のハチミツ」と呼ばれるほど、甘さは濃厚です。

イモータルの心への効能は、ストレスをやわらげて怒りやイライラを抑え、心を穏やかにしてくれます。癒しの力が強く、リラックスさせてくれるでしょう。抗うつ作用が



あることから、精神疲労をとり除くのに役立ちます。さらに、前向きな気分にしてくれる効果も期待できます。一方、体への効能としては、抗ウイルス作用があることから、風邪やインフルエンザなどの感染症を防ぐのにぴったり。ホルモン系に働きかけ、免疫力アップに効果があるのも特徴です。肌にも有効で、ハリやツヤを与えるだけでなく、やけどや傷のケア、ニキビや水虫の予防にも役立ちます。

編集 後記

ちよつと得するプレゼント「トナー」です。先月の「アクアオープントースター」の当選者は、防府市新田のM岡様です。今月は夏を先取り企画」と致しましてワード「扇風機」をプレゼント致します。季節的には少し早いですが、30cmのリモコン式リビング扇風機です。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」と記入の上ご応募ください。5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5月号でお知らせ致します。

4月中旬より、国及び防府市の「リフォーム助成金」がスタート致しました。多岐にわたり助成金が頂けるようになっております。詳細は来月号にて紹介いたします。リフォームをご検討のお客様はお声かけください。

今月19日に「マツダスームスームスタジアム」でロータリークラブの野球大会の決勝戦を行って参ります。昨年も決勝まで進んだのですが、惜しくも準優勝、相手も同じチームなので「リベンジ」を果たしたいと思っております。初回からマウンドに上がり、限界まで投げるつもりでおります。20日以降1週間の筋肉痛は覚悟の上で奮闘して参ります。優勝の際には、来月号で大々的に紹介したいと考えております。乞うご期待と言いたいところですが、かなり厳しいかなあと思います。(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)
- ・従業員の人数: 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