

「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。



ガス料金改定の
お知らせ

2025年5月

現在の料金の
m³当たり
△10円

主婦のナインショ話

夜寝るまでの時間をどう過ごしていますか？

20〜69歳の男女1100人を対象に行った、「夜活」についてのアンケートがあります。まず、「夜活をしていますか？」という質問から。「はい」が42.7%、「いいえ」が57.3%という結果で、夜活をしていない人のほうがやや多いことがわかりました。

次に、「夜活の内容は？」という質問で

す。複数回答で一番多かったのが「読書」で26.2%、2位が「散歩・ウォーキング」で23.6%となりました。それ以降は、「筋トレ・ジムに行く」16.0%、「趣味としてする勉強」13.0%、「カフェに行く」11.5%、「資格の勉強」10.9%、「温泉や銭湯に行く」10.6%、「仕事関連の勉強」10.2%、「ジョギング・ランニング」10.0%、「日記をつける」9.6%となっています。

「夜活の目的は？」という質問も見てみましょう。複数回答で1位が「好きなことを楽しむため」32.1%、2位以降は「リラックスするため」26.2%、「健康増進のため」21.1%、「気晴らし」

20.0%、「体力保持・向上のため」18.7%、「興味や関心を満たす・知識や見聞を深めるため」17.4%、「暇つぶし」16.8%となっています。また、夜活にかかる金額を見てみると、1カ月あたり5000円未満が約半数と、多いことがわかりました。

寝るまでの時間、テレビや動画を見たりなど、ただだらだらと過ごすのはもったいないこと。勉強や読書、料理、運動など、1〜2時間でも目的のある時間にとくと、心や体が充実するでしょう。そのためには1週間分の予定を立てることを習慣にするのがおすすめです。夜の時間割を作っておくことで、時間を無駄にすることがなくなります。ポイントは細かくスケジュールしすぎないこと。内容は「月曜日は本を1〜2章読む」「火曜日はキッチンの棚を整理する」「水曜日はゆっくりお茶を入れて飲む」など、何気ないことでOKです。



「寝つけないときを試したいこと」

体や頭は疲れているのに、なかなか寝つけないことはあるものです。そんなときに試してみたい方法をいくつか紹介しましょう。

まず、ホットミルクを飲む。牛乳のタンパク質が消化されると、体内で「オピオイドペプチド」という物質が作られます。この物質は心をリラックスさせます。夜寝る前にホットミルクを飲む習慣をつけることで体がサイクルを覚え、眠りへの態勢ができます。

次に、穏やかな音楽を聴く。神経が落ち着いていると脳からアルファ波が発生されます。アルファ波を発生させるような音楽をBGMにして眠りにつきましょ

う。お気に入りの曲を探しておくといいでしょう。

腹式呼吸を繰り返すことも有効で

す。ベッドに横たわったまま、心の中で3秒数えながらフーッと口から息を吐きましょう。このとき、おなかの凹むのを意識します。そのあと、鼻からゆっくりの息を吸い込みましょう。腹式呼吸を数分間続けてみます。

それでもなかなか寝つけないときは、ベッドから離れて何か別のことをしてみるのもおすすめです。本を読む、片づけをする、ストレッチをする、料理をするなど。とくに考えることをして頭が冴えているときなどは、ベッドや布団に横たわったまま無理に眠ろうとすると、ますます眠れなくなってしまいます。

寝る前にあれこれ考えない
くよくよしない

黒柳徹子

テレビのトーク番組でおなじみの黒柳徹子さんは1933年生まれの91歳。『徹子の部屋』は今年の2月の時点で50年目に突入しています。その間、ゲストとして出演したのは1万人以上で、超長寿番組のひとつです。黒柳さんが番組でこだわっているのは、「なるべく編集しない」ということ。生放送に近い印象にするためです。そのおかげで、ゲストから本音を聞き出せると、人気番組となっています。

寝よう」と頭を切り替えると熟睡できます。それに、翌日は「心配ごとって何だったっけ?」と、何でもないことになるのだとか。もうひとつ、大切なのがくよくよしないこと。それが一番の健康法だと黒柳さんはいいます。

さて、黒柳さんの今後の目標は、いろいろなものに興味を持って好奇心を失わず、楽しく過ごすこと。たとえば、数年前からYouTubeをはじめ、素のままの黒柳さんを披露しています。日々を楽しく過ごす。それがまた、黒柳さんの長寿の秘訣でもあります。

なごみひとさじ

番組を休まないために黒柳さんが大切にしているのが、睡眠。だいたい10時間くらい寝るそうです。熟睡するためには寝る前にあれこれ考えないことが大切。心配ごとなどがあっても「さっさと



ホットミルクを飲む



穏やかな音楽を聴く



腹式呼吸を繰り返す



人生を開く扉



新しい何かを学ぶために
出かけてみませんか
図書館でもだれかの
講演会でもいいのです
自分の好奇心の
きっかけにもなるでしょう

うことで顔はどんどん変化していきます。笑顔はネガティブな気を吹き飛ばし、よい気を運んでくれるのです。毎日、鏡の前でにつこり笑顔になってみましょう。その情報は脳に伝わり、行動が変化します。ときには声に出して「アハハハ」と笑うことも必要で、運気が好転していくのだそうです。逆に口角が下がって不機嫌な顔をしていると、運気は逃げてしまいます。



ほのぼのの開運術

<福顔になって開運>

開運美容家の木村れい子さんによると、顔は運気を左右する重要な部分とか。実際、運がよい人は自然と福顔になります。つまり、福顔になることで運気をアップさせることが可能です。では、福顔とは？ 開運学でいう「福顔」は明るい表情を指します。毎日よく笑

★樹木の難読漢字★

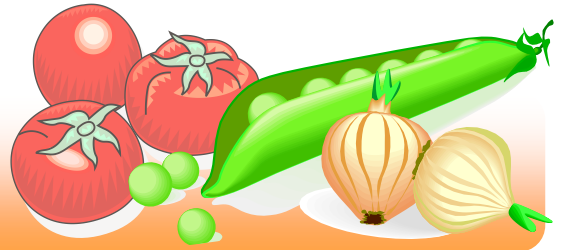
次の漢字は何と読むかわかりますか？

- | | | | |
|-------|------|-----|-----|
| ① 落葉松 | ② 実葛 | ③ 柂 | ④ 樅 |
| ⑤ 楮 | ⑥ 榆 | ⑦ 櫟 | ⑧ 榊 |
| ⑨ 檜 | ⑩ 檀 | ⑪ 枳 | ⑫ 梧 |

【正解】 ①カラマツ ②サネカズラ ③ツガ ④モミ ⑤コウゾ ⑥ニレ
⑦クヌギ ⑧サカキ ⑨ヒノキ ⑩マユミ ⑪カラタチ ⑫アオギリ

【解説】 ①落葉松はマツ科の針葉樹で、落葉樹。「唐松」とも表記します。

元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ＜イワシのピカタ＞

イワシは青魚で、DHA と EPA を豊富に含むことから、血液をサラサラにし、動脈硬化や血栓の予防に効果的です。脳をイキイキ保つ働きも見逃せません。また、カルシウムがたっぷり含まれているほか、ビタミン D が豊富なことから骨活にひと役買ってくれます。骨粗しょう症の予防にぴったりでしょう。さらに、ビタミン B 群が豊富に含まれることから、疲労回復にも効果的です。サバよりも脂質が少ないため、ダイエット中の食材としてもおすすめです。

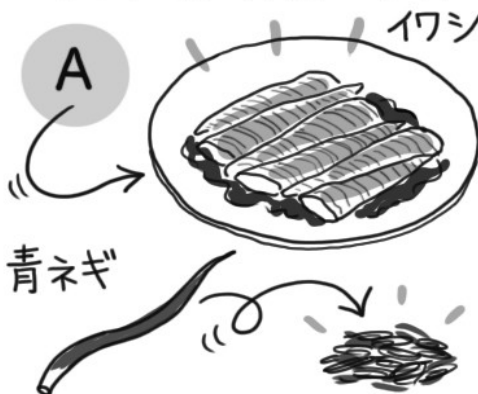
★レシピのポイント

天ぷらやフライとはひと味違った、洋風のおかずです。

材料（2人分）

イワシ 3尾
（2枚におろしたもの）
青ネギ 1本
卵 1個
白ごま 大さじ1
小麦粉 適量
オリーブ油 大さじ2
A 酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
ショウガのしぼり汁
小さじ1

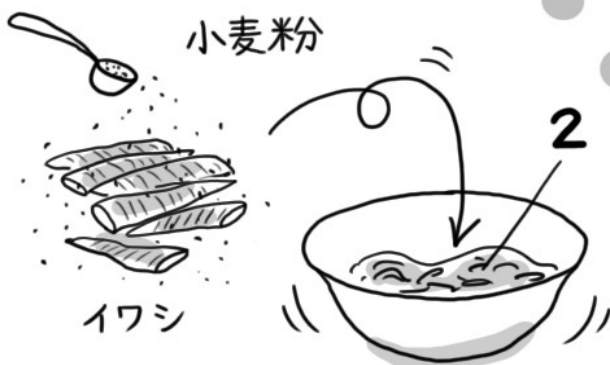
1 イワシはAで下味をつける。
青ネギは斜め薄切りにする。



2 卵を溶いて、青ネギ、
白ごまを加えて混ぜる。



イワシの水気を拭いて小麦粉をはたき、
2の卵液にくぐらせる。



4 フライパンにオリーブ油を熱して
3を軽く焼き、もう一度、卵液に
くぐらせてこんがり焼く。



お客様へ大切なお知らせ

令和7年4月21日より、防府市の「エコライフ住宅推進事業（リフォーム助成制度）」の申し込みが始まりました。例年と比べ、若干リフォームの対象が変更となっております。「環境に優しい項目」は継続されておりますが、従来のリフォームから削除された項目もございます。

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。

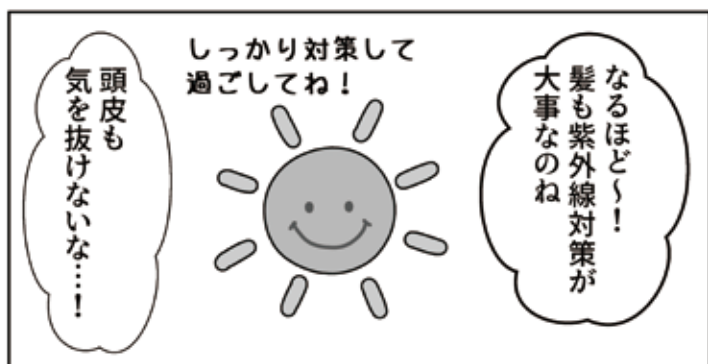
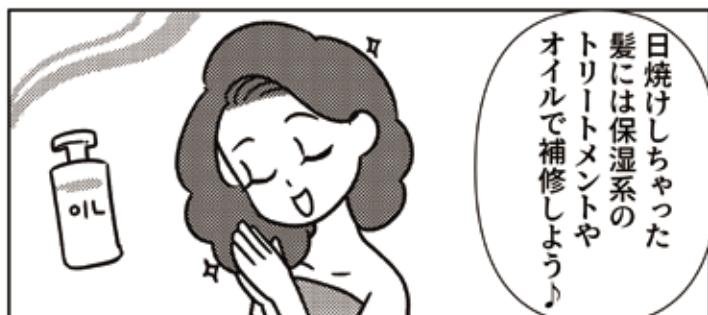
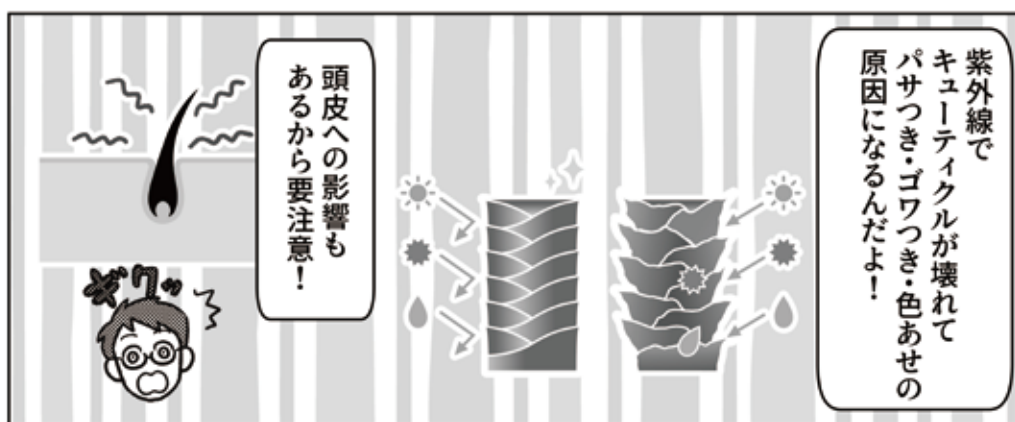
予算に上限（5,000万円）がありますので、リフォームを検討中のお客様はお早めに弊社までご連絡ください。

令和 7年 5月 7日
有限会社 はしもと 代表取締役 橋本康弘
従業員 一同

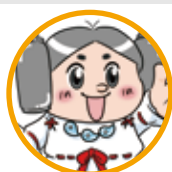


じつは
大切!

髪の毛の紫外線ケア



参照URL: https://hands.net/hintmagazine/beauty/2404-sun-protection-for-hair.html?srltid=AfmBOopaQemLJ5PNfew_-oVeEvR-cDN8NAmqPnHqY2a9Z2VvdYJ573A



“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



部屋の配置を決めるヒント



まず、居間や食卓など家族の中心になる部屋の場所を決めます。山や湖など風景が良く見渡せる方角や、日当たりがよい場所、庭を造る予定なら庭に面した位置など、敷地の中でいちばん気に入った所に家族が集まる部屋（居間・食堂）を作りましょう。

次に、その部屋の内部を想像します。居間ならソファセットを置く位置、食堂なら家族の座れるサイズのテーブルセットをどう置か考えます。すると、自然にその部屋からキッチンがどうつながるかとか、水回りがどの辺になるかなど、他の部屋との関係が決まってきます。

今月のごあいさつ



いつもお世話になります。橋本三兄弟真ん中の次男です。新緑も濃くなり風も清々しく一年で一番心地好い時期になりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

先日、一年半振りに健康診断を受診したのですが、口頃の怠慢さからくるおろおろさんのわがままボディを何とかしなければと受診前一週間は蕎麦ダイエットして無事に身体を仕上げてそれなりに臨むことが出来ました（笑）

さて、最近あった嬉しいニュースをお知らせ致します。

本当に極々一部の人にしか言っていない事をカミングアウトします。遡る事2月の中旬、娘が久し振りに帰ってきました。しかも彼氏と一緒に。うすうすは聞いていたのですが結婚のお許しを頂く為にご挨拶に伺いたいと神戸から来てくれました。

以前から決めていた事なのですが、娘の彼には3つの質問を聞く事になります。

娘の嫌いなところは何か？今一番大切にしているものは何か？
そのためにどんな努力をしているか？
それぞれの質問の理由は、

1. 親の前でちゃんと正しいことを言える事。ポジティブな事を言うのは簡単なのですが、ネガティブな事を言うのは中々難しい。

2. 目標を持って日々を過ごしているか。意識をする事で自分の生き方や方向性に迷いが少なくなる。

3. 実行するための具体性や整合性を図ることが出来る。継続することにより目的達成の実現が可能になる。彼のプライベートを尊重して内容は控えさせて頂きますが、満足の出来る回答に安堵しました。

そして、4月22日に『無事入籍しました！』この報告がありました。

25年間慣れ親しんだ『橋本』の姓から新しい姓に変わることがとても感慨深いとの事でした。

『ありがとうの一言じゃ収まりきらないけれど今まで愛情をたくさんありがとうございました』

結婚おめでとう。いつまでも二人で笑っていられるようにね『

若い一人の決断に心の底から千礼を送ります。
みなさんのお役に立ち、たくさん徳を積んで、幸せのお裾分けができるように日々精進してまいりますので、これからもどうぞ宜しくお願い致します。

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『愛顧のほどよろしくお願い致します。』

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

今月のアロマポイント <不安や緊張、焦りをとり除く！>

「なごみのアロマライフ」

5月は「ゲットウ」

ゲットウ(月桃)は東南アジアや沖縄に生息するショウガ科の植物で、高さは2m程度。白や薄桃色の垂れ下がった花を咲かせることで知られています。精油は葉から水蒸気蒸留でとり、すっきりした甘さを持つ、グリーン調の香りです。

ゲットウの心への効能は、不安や焦り、緊張、迷い、ストレスなどをとり除き、心を落ち着かせてくれます。心配ごとなどで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。開放的な気分になる効果も期待できます。

一方、体への効能としては、脳に働き、集中力を高めてくれます。血圧を下げる効果が期待できるため、高血圧の人におすすすめ。花粉症で悩む人にもぴったりでしょう。肌にも有効で、肌をしっとり保湿させるのに効果的。引き締め効果もあり、アンチエイジングに役立ちます。ほかに、消毒作用や防虫作用、殺菌作用があります。



編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月のワード「扇風機」の当選者は、防府市国衛のU田様です。今月も「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」とご記入の上ご応募ください。6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6月号でお知らせ致します。

誌面にも掲載しておりますが、防府市の「ワフォーム助成金」がスタート致しました。また国からの「ワフォーム補助金」もスタートしております。手続きはすべて弊社で行いますので、リフォームをご希望の方はお声掛け頂ければ幸いです。

先月19日に「マツタース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に臨みましたが、結果は惨敗。初回からマウンドに上がりましたが途中降板、打っては4番で1度しか出塁できず、敗戦のA級戦犯となつてしまいました。「草野球引退」の文字がちらつきましたが、もう少し悪あがきしてみようと思います。

連休は広島県三次市に赴任いたしました次男の所へ、家族で行って参りました。5人揃うのは正月月以来でしたが、子どもたちも各地で元気に頑張っていることにほっと一安心いたしました。

三次市のお勧めは「いいい食堂」です。ネットで検索してみてください。(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