

「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 214



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2025年6月

現在の料金の
m³当たり

△ 8円

主婦のナインョ話

カレーは好きですか？自宅をよく食べるカレーは？

20～69歳の男女1100人を対象に行った、「カレー」についてのアンケートがありました。「カレーを食べる頻度は？」という質問から、「月に1回」が一番多く30・5%、そのあと、「月に2～3回」25・8%、「2～3カ月」16・5%、「週に1回」9・8%と続きました。「月に1回以上」と答えた人は全体の69・6%と多く、中でも60代は76・8%という結果になっています。

31・1%、「シーフードカレー」25・4%などという結果に。やはりビーフカレーは定番のようです。

次に、「自宅でよく食べるカレーのタイプは？」という質問です。一番多かったのが「ルウで作るカレー」で51・4%、2位が「レトルトカレー」で24・6%。それ以降は、「カレー粉から作るカレー」7・3%、「インスタント・冷凍カレー」4・5%、「スパイスから作るカレー」2・9%となりました。

では、「カレーのメリット・気になることは？」となる。複数回答で1位が「一品料理で済むので楽」26・5%、「つい食べ過ぎてしまう」24・6%、「カレー味なら何でもおいしくなる」17・8%、「翌日もカレーの匂いが残る」12・1%、「少量を作るのが難しい」11・6%、「辛さのレベル調整に悩む」10・6%、「1食あたりのカロリーが気になる」10・5%という意見がありました。

「好きなカレーの種類は？」という質問も見てみましょう。複数回答で「ビーフカレー」52・6%、「チキンカレー」45・9%、「カツカレー」42・5%、「ポークカレー」40・9%、「キーマカレー」

さて、余りがちなカレーですが、おすすめのアレンジ法がいろいろあります。カレーをめんつゆで伸ばしてうどんにかける、耐熱皿にご飯を盛ってカレーをかけ、チーズを散らしてオーブントースターで焼くなど。サンドイッチに加える、春巻きの具にするのも子どもたちに人気です。



「ハンドマッサージ」

暮らしの足算

日本ハンドケア協会代表理事の池田明子さんによると、手には心や体を癒すパワーがあり、マッサージをすることで3つの効果が期待できるといいます。まず、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌されます。また、気持ちいいという感覚が脳に伝わり、脳がほぐれて活性化されます。そして、体の血行がよくなり、ストレスがやわらいで心が落ち着きます。

基本のハンドマッサージを紹介しましょう。①両手それぞれ3回ずつ、手の甲と指全体をやさしくさすりましょう。②親指と人差し指が合わさるところを5秒押ししましょう。「合谷

(ごうく)というツボがあり、押すことで自律神経が整います。③手の甲の指と指の間をさすりましょ

う。親指と人差し指の間、人差し指と中指の間、中指と薬指の間、薬指と小指の間です。それぞれ3往復さすります。④指を一本ずつ根元から指先に向けてマッサージしましょう。⑤一方の手でばんこつを作り、もう一方の手のひらに押し当てて3回ぐりと刺激します。⑥最後に、もう一度、手の甲をやさしくさすります。回数は決めず、好きなだけでOKです。以上を行うと、だいたい3分くらいです。ポイントは、一定のリズムでマッサージする、心地よく感じるくらいに押したり刺激したりする、手を清潔にしてから行うです。



文化の違いをポジティブにとらえる

— さかとかくみ雪

絵本作家のさかとかくみ雪さんは、

1980年生まれの44歳。「書店員が選ぶ絵本新人賞2024」で大賞を受賞しました。さかとかくさんが絵本を描きはじめてのは33歳のとき。ドイツで専業主婦をしていましたが、何か新しいことにチャレンジしたいと思い、子どものころの夢だった絵を描くことにたどり着いたそうです。

さかとかくさんはまず、武蔵野美術大学の通信課程に入り、絵を学びます。ドイツ在住の彼女は対面授業のたびに日本に通い、厳しい課題をこなしていきます。「たいへんだったけど、思った以上におもしろかった」と、さかとかくさん。絵本作家になるという目標もできました。

さて、大賞を受賞した『ライオンのくにのネズミ』の主人公は、ネズミの子ども。父親の仕事の都合でライオンの国に引っ越しますが、転校先では言葉が通じません。ネズミは戸惑ったり失敗したりしながらも、頑張って成長していきます。

さかとかくさん自身も転勤族の家庭で育ち、現在はイタリア人の夫とドイツで暮らしています。子どものころも大人になっても、疎外感を感じたつらい日々があったそうです。しかし、そんな経験、文化の違いもポジティブにとらえたいと、さかとかくさんはいいます。



人生を開く扉



今夜はいつもより
1時間早く寝ましょう
そのために夕ご飯を
早く済ませます
疲れがとれて
明日、元気が出るでしょう

で邪気を吸いとるので、目に見える場所に置くのはNGです。ただし、扉やフタで見えないようにするなら問題ありません。

カレンダーもトイレに置くのはよくありません。トイレの中でカレンダーを見て計画を立てる人もいますでしょう。しかし、トイレは陰の気が強く、トイレで立てた計画はうまくいかない恐れがあります。

ドライフラスターもトイレに置かないようにしたいもの。ドライフラスターは死んだ植物で、風水的によくありません。どうしても飾りたいなら、厄を払う効果のあるラベンダーを選びましょう。

ほのぼのの開運術

<トイレに置かないほうがいいもの>

絵画は紙や布が使われていて邪気を吸い込みます。

邪気を吸い込んだ絵画をそのまま飾ると、邪気が広まってしまいます。同様に世界地図や九九表など、紙製品は邪気を吸い込むので、トイレに貼るのはよくありません。また、トイレ用トーパーのストックも紙



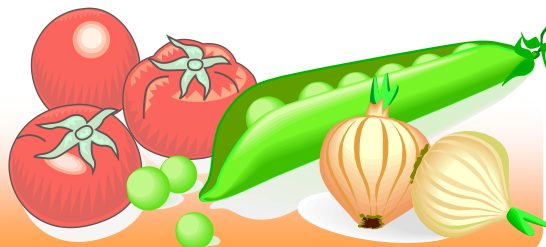
★書き間違えやすい漢字★

次の四角の中の漢字を書けますか？

- | | |
|-----------|------------|
| ① かんぺき 完□ | ② あっかん 圧□ |
| ③ へいがい □害 | ④ おうしゅう 押□ |
| ⑤ めいろう 明□ | ⑥ ちくじ 逐□ |
| ⑦ かじ 鍛□ | ⑧ がんちく 含□ |

【正解】①壁 ②巻 ③弊 ④収 ⑤朗 ⑥次 ⑦冶 ⑧蓄

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜アジのカルパッチョ＞

アジは身近な魚介類で、栄養たっぷり。必須脂肪酸の EPA と DHA を含み、血液をサラサラにし、脳をイキイキと活性化させます。また、カルシウムの吸収を促すビタミン D を豊富に含むのも魅力。骨粗しょう症の予防にぴったりです。鉄が多いことでも知られ、とくに吸収率の高い「ヘム鉄」を摂取できます。もちろん、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がたっぷり含まれています。アジは春から夏に旬を迎え、脂がのっておいしくなります。

★レシピのポイント

レモンや香味野菜の青ジソを加えることで、アジをよりさっぱり食べられます。

材料（2人分）

アジ（刺身用） 150g
水菜 1/2 束
玉ネギ 1/4 個
青ジソ 2枚
レモン（くし切り） 1/8 個
しょうゆ 大さじ 1/2
エクストラバージンオリーブ油 大さじ 1/2

1 アジは 1 cm 幅のそぎ切りにする。

アジ



2 水菜は 5～6 cm 長さに切り、玉ネギは薄切り、青ジソはせん切りにする。ボウルに野菜を合わせておく。

水菜

玉ネギ

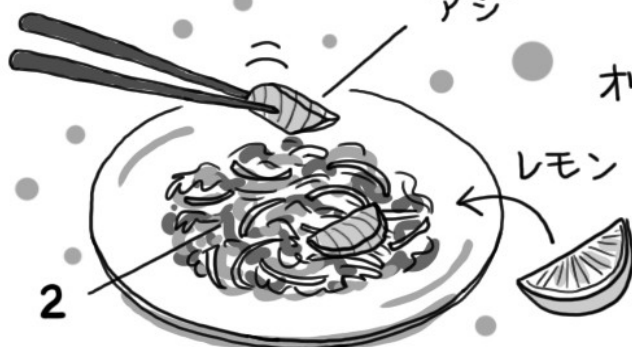
青ジソ



3 皿に **2** の野菜を広げ、アジを盛ってレモンを添える。

アジ

レモン

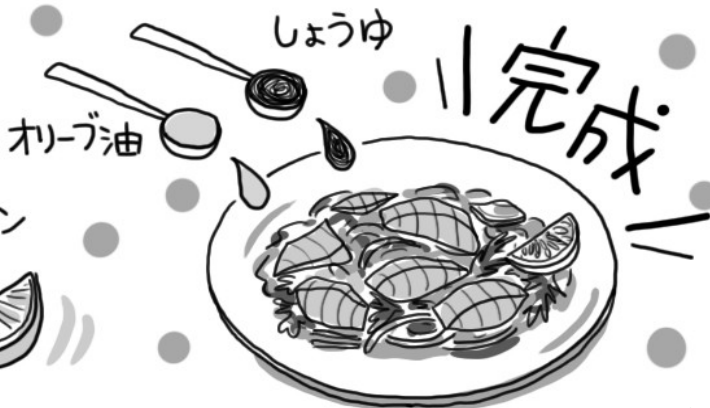


4 しょうゆ、オリーブ油を回しかける。

しょうゆ

オリーブ油

完成



お客様へ大切なお知らせ

①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。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。

②国の補助金もまだまだあります。内窓設置、浴室改修工事、エコキュート・エネファーム設置等補助金の対象になっております。こちらも弊社までお問い合わせください。

③エアコンの予約をたくさん頂いております。お取り付けまでに少し日数を頂く場合がございます。

早目のご予約をお願い申し上げます。

令和 7年 6月 5日

有限会社 はしもと 代表取締役 橋本康弘



先月に
引き続き!

髪の毛の紫外線ケア



前回髪が受ける紫外線のダメージとそのケアについて説明したけど

うん うん

今回はさらに具体的な対策をお伝えするよ

まず紫外線対策としておすすめなのが帽子!

冷感素材の帽子もあるよ!

なんととってもかぶるだけだし手軽に始められるよ!

ファッションに合わせて楽しんでみてね!

次におすすめするのはUVカット処方のおイル!

髪をケアしながらUV対策もできるすぐれものだよ!

良い香りが付いたオイルも多くてリフレッシュできるね!

そして忘れちゃいけないのが頭皮ケア!

頭皮の日焼けが原因で乾燥やシワを招いたり顔のたるみにつながることもあるよ!

UVカットヘアオイル

UVカットヘアオイル

髪は紫外線ダメージを受けやすいけど肌は比較的ケアを忘れがち

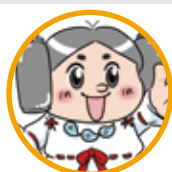
予防と対策でこの夏を乗り切ろう!

日焼けしてしまったりぬるま湯や低刺激のシャンプーで洗ってローションなどでしっかり保湿してね!

しっかり乾かすのも忘れずに!

LOTION

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



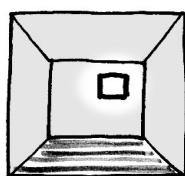
“生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集!

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

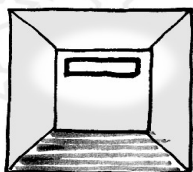
防府市大崎1765-1 [TEL] 0835-23-1401
[FAX] 0835-23-1377
[メール] info@lpg-hashimoto.co.jp

ちょっと教えて! 家づくり

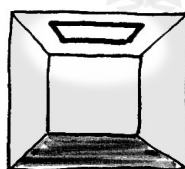
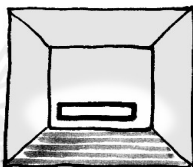


←小窓

ハイサイドライト→



ローサイドライト→



←トップライト

窓の位置と大きさ

まずは基本的な「横長窓」と「縦長窓」が挙げられますが、窓は高い位置にあるほうが部屋が均一に明るくなるという特徴があります。また、面積が同じなら、横より縦長のほうが部屋の奥まで光が差し込むことも覚えておくといいですよ。「小窓」は、外部からの視線を防ぎながら採光と換気ができるので効率的に使えます。天井近くにつける「ハイサイドライト」は、外からの視線が入りにくく、プライバシーを守るのに優れ、壁や天井に光を反射させるため安定したやわらかい光を取り入れられます。逆に、床近くにつける「ローサイドライト」は、ソフトな光を取り入れつつも、直射日光が入らないので、熱を遮ることができるのが嬉しいですね。天井にとりつける「トップライト」は、他の窓の3倍の明るさが得られます。暗くなりが必要な部屋に便利です。



今月のごあいさつ

いつもお世話になっております。1年ぶりの登場となります田村です。

今年もシメジメと暑い季節がやってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

そんな私は、まだ涼しさが残る5月に中学校の同級生たちと久しぶりにゴルフに行ってきました。

昭和45年生まれの歳で45年会ゴルフ大会でした。ゴルフを始めたのは、(有)はしもとに入社してからなので約20年くらいになると思いますが、へたくそなのに練習嫌いなので一向に上達していません。

久しぶりに会う友人たちは見た目こそオジサンだらけでしたが、会った瞬間から〇ちゃん、〇くん、〇〇と昔ながらの呼び方で、話す内容は中学時代に限りゴルフ場にもかかわらず大笑いの1日でしたが、昼食時には前半戦の疲れとともに身体のだるさが痛い、どこが悪いと歳相応の話で盛り上がりつつありました。

久しぶりに重心にかえり、心身ともにリフレッシュできました。成績のほうは、もちろん安定のドベから2番目でした。

話は変わりますが、1年前にお話しさせていただいた会社周辺の総合医療センターの移設、防災公園の建設に伴う道路工事等の様子ですが、たった1年ですが何件もの家屋が解体され、当然その中には弊社のお客様のお家も含まれており、とても寂しく複雑な気持ちになります。

総合医療センターの2030年度末の開院に向け、この調子でいって、あと1つ間に様変わりする事でしよう。せつかなので立派な医療施設を期待しております。

まだまだ梅雨が続くと思いますが、洗濯物が乾きにくいと、よく耳にします。

そんな方に朗報です。なんと、あの大人気衣類乾燥機「サンライ乾燥くん」のリースを始めました! 興味のある方は是非「一報ください」。

今年の夏も暑くなりそうですが皆様、熱中症などには十分お気を付け下さい。これからも安心してガス家電をご利用して頂けるよう努力してまいりますので、今後も宜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 く心を落ち着かせ、集中力を高める！>

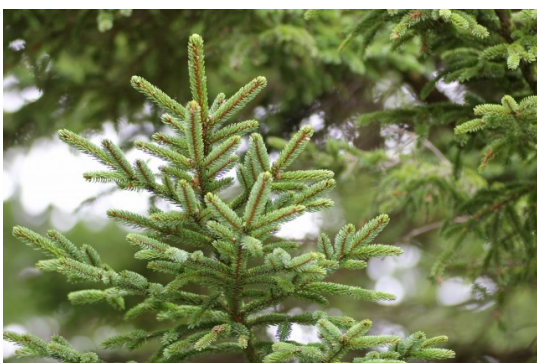
「なごみのアロマライフ」

6月は「バルサムファア」

北米に育つマツ科の針葉樹で、クリスマスツリーに使うモミの木として有名です。精油は針葉を水蒸気蒸留法によって抽出し、香りはやさしさのある穏やかなウッド調。甘酸っぱいさわやささがほんのりあるのも特徴です。

せ、呼吸器系の不調をとり除きます。とくに鼻づまりのときにぴったり。抗菌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役立ちます。鎮静作用もあり、頭痛や歯痛、生理痛などのときに試してみてください。血行をよくし、むくみを改善させる働きも期待できます。

バルサムファアの心への効能は、不安やイライラ、怒りなどのネガティブな気持ちを抑えて心を落ち着かせてくれます。また、集中力や活力を高める効果も期待できます。仕事や学習に打ち込みたいたきに有効です。



編集 後記

ちよ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、防府市大崎のM田様です。今月も夏を先取り企画3」と致しまして大好評のワード「扇風機」をプレゼント致します。エアコンと併用して頂ければさらに効果的です。30.0リットル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。7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7月号でお知らせ致します。

月初に「全国マルイ会70周年記念式典」が大阪で開催され参加して参りました。翌日は現在開催中の「大阪万博」に行つて参りました。前もって予習をしていかなかったで、訳も分からず参加したのですが「天屋根リング」をひたすら歩き予約された「パビリオン」にとりあえず入り、万博を楽しんで参りました。妻に「どうだった？」と聞かれましたが「疲れた」の一言だけ返すのがやっとでした。当日は平日にもかかわらず15万人を超える来場者があつたそうです。皆様も疲れるのは覚悟の上で、伺つてみてください。タオルと日傘を持つていくのが必須です。

今月3日に長嶋茂雄さんをご逝去されました。現役選手時代よりも、監督としての印象の方が強く残っておりますが、この方ほど有名な選手は今後現れない様な気が致します。記録にも記憶にも残る偉大な野球選手だったことに間違いはありません。ご冥福をお祈りいたします（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