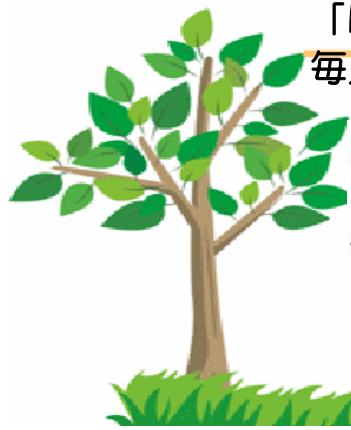




なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定の
お知らせ

2025年7月

現在の料金の
m³当たり

△ 7円

主婦のナインョ話

骨の健康について関心がありますか？ 意識してつねに。

20歳以上の男女9590人を対象に行った、「骨の健康」についてのアンケートがあります。まず、「自分の骨の健康について関心がありますか？」という質問から。「まあまあ関心がある」が「一番多く40・0%、そのあと、「関心がある」24・4%、「どちらともいえない」19・7%、「あまり関心がない」9・9%、「関心がない」6・1%となりました。

関心がある人の割合を男女・年齢別に見てみると、女性の50～70代では8～9割と、骨の健康についてかなり気遣っていることがわかりました。

次に、「自分の骨が健康だと思いますか？」という質問です。一番多かったのが「まあまあ健康だと思う」で44・9%、2位が「どちらともいえない」で29・9%。以降は、「健康だと思う」11・2%、「あまり健康だと思わない」10・3%、「健康だと思わない」3・4%でした。また、「骨について定期的に検査・測定を受けていますか？」という質問は、「検査をしたことがない」が60・8%と

かなりの数字で、「定期的に検査・測定している」ときどき検査・測定している」がそれぞれ8・0%でした。

では、「骨の健康のために飲食しているものは？」という質問も見てみましょう。複数回答で1位が「牛乳、乳製品」41・4%、「豆類、大豆製品」25・3%、「卵」18・4%、「魚肉加工品」18・4%、「魚介類」18・2%、「野菜類」17・5%、「きのこ類」16・0%などの意見がありました。

最後に、「骨の健康のために実施していることは？」という質問です。「日光を浴びる」「成長ホルモンが分泌されるトレーニング」「できるだけ歩く」「小魚を食べる」「骨に刺激を与える運動をする」などが挙がっています。骨を刺激するのに手軽な方法が骨たたきです。イスに座り、両手のこぶしで両ひざを交互にリズムよくたたきだけ。振動が足の裏まで抜けていくようにたたくのがポイントです。



算「口角ほぐし」

暮らしの足し

成形士の崎田ゆかさんによると、日常で使っている顔の筋肉は2割程度で、無表情でいると顔の筋肉が凝り、血流が滞るのだとか。結果、脂肪や老廃物、余分な水分がたまり、重さでたるみとなるのです。また、重力の影響でたるみがさらにひどくなると、ほうれい線が長くくつきり現れるようになります。老けた印象につながってしまうのです。

一方で、顔の筋肉の7割が口のまわりに集中していて、口角をほぐすことで顔全体の凝りを解消することができます。顔の凝りがなくなればほおが上がり、たるみが消えます。ほうれい線が薄く目立ちにくくな

って、老けた印象をとの除くことができます。

具体的方法を紹介します。

まず、親指と人さし指で唇の右端にあるふくらみをつまみ、上下に20秒揺らします。左端も同様に行いましょう。次に、手でこぶしを作り、指の第2関節を口角の右下あたりにあて、斜めに小刻みに20秒揺らします。左側も同様に行いましょう。最後に、人さし指と中指、薬指の3本の指を両方のほおにあて、「セー」と言いながらほおを引き上げるようにします。引き上げたら手を離しましょう。20秒繰り返します。

以上の3つのステップを1日1回行いましょう。口角をほぐすことでほおが引き上がり、自然な笑顔を作れます。



夢は200歳まで生きること！

— 研ナオコ

テレビなどでおなじみの歌手で女優の研ナオコさんは、1953年生まれの72歳。17歳で「大都会のやさぐれ女」という曲で歌手デビューして以来、芸能生活55年目となりました。1976年に「あばよ」がヒットし、日本歌謡大賞放送音楽賞や日本レコード大賞歌唱賞などを受賞しています。

数年前にはYouTube

beをスタートさせ、メイク動画が話題に。研さんといえば、きつちりメイクに金髪ですが、YouTubeではすっぴんを公開しています。

プライベートでは34歳で結婚して、38歳の息子と36歳の娘を持つ母親。仕事で忙しくて十分な子育てをできなかったという思いが残っていて、と

きどきアメリカまで行き、息子の育児を手伝っているのだとか。

夫に対しては、家事卒業宣言をしたそうです。研さんが夫に「タコ飯どうする?」と尋ね、夫は「出前にしよう」といった感じだとか。夫婦が今も円満なのはおたがいに関与しないことが秘訣。夫のことを信じてと決めたら、深く知る必要はないというのが研さんの考え方です。

さて、研さんは200歳まで生きたい、海外に進出したいという夢を持っています。夢は元氣のもとになります。研さんが元氣でパワフルなのは夢を持ち続けているからです。



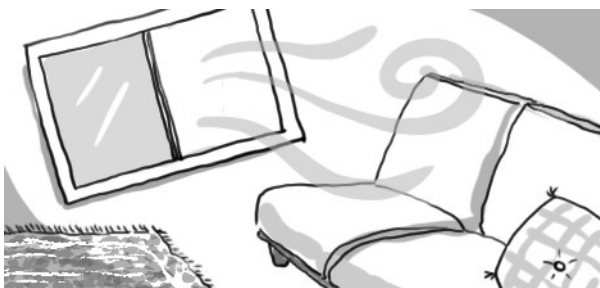
人生を開く扉



不本意に感情的になったり
怒ってしまったりしたあとは
口をよくすすいでみましょう
高まった感情がおさまって
「ああ、よくなかった」と
思えてくるでしょう

最後に、テレビを置く方角は
東か南東がいいでしょう。太陽
が昇る東側に置くことで、仕事
運をアップさせます。

家具は背の低いものでそろえるのもコツです。背の高
い家具は空間を圧迫し、気の流れを妨げます。
そして、運気を安定させるた
めにラグを敷くのがおすすめです。
す。このとき、リビングの中央に
敷くことでよい気が集まるで
しょう。ラグはソファまわりな
ど床の一部に敷くのがよく、床
全体や床の多くの面を覆うもの
は避けます。



ほのぼの 開運術

<運気をアップするリビング>

家族が集まり、リラック
スする場所であるリビング
は気を整えることが大切で
す。まず、四隅のすべてを家
具で埋めると気が循環する
のを妨げるのでNGです。
次に、風が通りやすくな
ることがポイント。風通し
がよいと気がスムーズに循
環し、運気が上がります。と

★野菜の難読漢字★

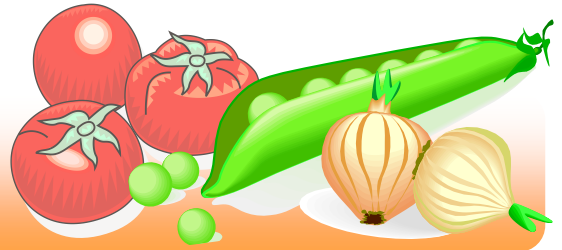
次の漢字の読みがわかりますか？

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| ① 苦瓜 | ② 蕃茄 | ③ 糸瓜 | ④ 萵苣 |
| ⑤ 玉蜀黍 | ⑥ 大蒜 | ⑦ 花椰菜 | ⑧ 和蘭芹 |
| ⑨ 独活 | ⑩ 蕪 | ⑪ 莢隠元 | ⑫ 芹 |
| ⑬ 韭 | ⑭ 茗荷 | ⑮ 分葱 | ⑯ 慈姑 |

【正解】①ゴーヤー ②トマト ③ヘチマ ④レタス ⑤トウモロコシ ⑥ニンニク ⑦カリフラワー

⑧パセリ ⑨ウド ⑩カブ ⑪サヤインゲン ⑫セリ ⑬ニラ ⑭ミョウガ ⑮ワケギ ⑯クワイ

元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ＜卵とニラのスープ＞

ニラにはさまざまな栄養成分が含まれています。まず、独特の香りは「硫化アリル」とも呼ばれるアリシンが含まれているため。アリシンは血行をよくする働きをし、体を温めて免疫力をアップさせます。ただし、アリシンは胃や腸に刺激を与えるので、胃腸の調子が悪いときは控えましょう。ニンニクの食べ過ぎにも注意が必要です。ほかに、骨作りを助けるビタミンK、皮膚や粘膜を強くするβカロテン、貧血を予防する葉酸、抗酸化作用のあるビタミンE、美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富な点にも注目しましょう。

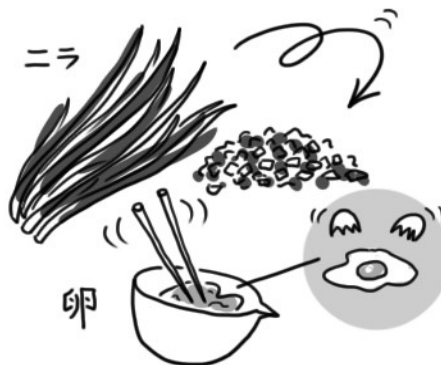
★レシピのポイント

ニラを油と一緒に摂ることで、ビタミン類の吸収率がアップします。

材料（2人分）

ニラ 1/2 束
卵 1 個
だし汁 1・1/2 カップ
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1
こしょう 少々

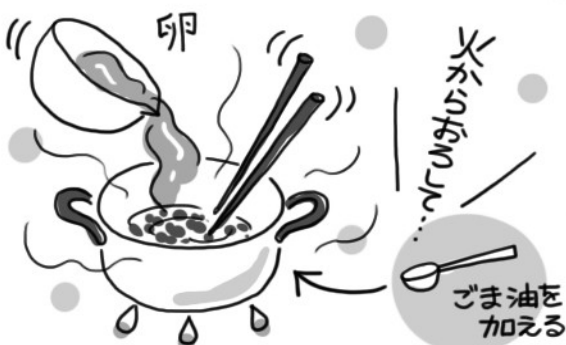
1 ニラは8mm長さに刻み、卵は溶きほぐす。



2 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、酒、しょうゆ、ニラを加えてひと煮させる。

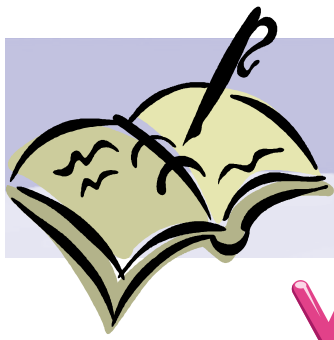


3 卵を加えて混ぜ、火から下ろしてごま油を加える。



4 器に盛り、こしょうをふる。





今月の見直し<シミ対策になるスキンケア&メイク>



肌をこするとシミになる



5カ所つけたあと内から外へ

シミはメラニンが肌にたまり、茶色くなること。原因はいくつかあります。まず、紫外線。紫外線にあたるとメラニンが作られます。通常は肌が代謝することでメラニンは排出されますが、紫外線を多く浴びてメラニンが過剰に作られると、代謝が追いつかず、シミとなります。また、閉経など女性ホルモンの変化、ストレスやタバコ、大気汚染による活性酸素もシミの原因となります。

最近よく言われているのが、肌をこすることでシミを作るということ。肌をこすると炎症を起こし、シミのもととなるメラニン色素を作る細胞を刺激します。毎日の洗顔時やスキンケアのときも、肌をこすらないようにすることが大切です。ポイントは3つ。「ゆっくりと行う」「接触面を広くする」「両手で行う」です。

まず、洗顔のとき。クレンジング剤はたっぷり使い、4本の指全体を顔に沿わせてゆっくり大きくくると。指の腹を顔に沿わせて円を描くようにします。顔を洗うときは泡の洗顔料がおすすめで、泡を転がすように洗います。このとき、指はそろえて手は軽く丸めるのがコツです。避けたいのが、指先で顔をこする、顔の上で洗顔料を泡立てる、シャワーで顔をすすぐ。とくにシャワーは水圧が刺激になるのでNG。手に水をためてすすぐのが正解です。

次に、化粧水や乳液は手のひらにいったんとり、もう片方の手で両方のほお、額、あご、鼻の5カ所につけます。そのあと、下から上、内から外の方でやさしく伸ばしましょう。顔全体に広がったら、両手の手のひらで顔を包み込むようにして、肌に浸透させま

す。表面のぬるつきがなくなるまで行いましょう。避けたいのが、使う化粧水や乳液の量が少なすぎること。顔をこする原因になるので、のびがよいものでもたっぷり使いましょう。なお、コットンを使う場合は、肌に触れる面すべてが濡れるくらい含ませるのがポイントです。少ないと、摩擦が起こります。

そして、日焼け止めのつけ方にも注意を。適量を手にとったら、化粧水と同様、両方のほお、額、あご、鼻の5カ所につけます。そのあと、やさしく広げましょう。目の下など、シミがしやすいところは重ね塗りすると安心です。できれば首にも塗るのがベストです。さらに、ファンデーションがリキッドの場合は、軽くスタンプを押すようなイメージで顔全体に広げるのがコツ。広げるときは下から上、内側から外側へ。パウダーの場合は、さっと顔全体に滑らせるようにつけてから、スタンプを押すようにします。スポンジが汚いと肌を傷め、シミの原因にもなります。清潔なものを使いましょう。



change myself, change my life.



この時期
必見!

偏頭痛を和らげるには



気温差の大きいこの時期ならではの問題がある

うーん 何だか朝から頭が痛くて...

偏頭痛かな

パパ、ママぐったりしてどうしたの?

マグネシウム?

それってもしかしてマグネシウムが足りないのかも!

偏頭痛には睡眠不足やストレスなど様々な原因があるんだけど

マグネシウムの不足もその一つなんだよ

食事の手軽に摂れるからぜひ試してみてね

色んな食品に含まれているのね

偏頭痛予防のために日常生活のポイントを抑えておこうね!

逆にした方がよい食品もあるから気を付けてね

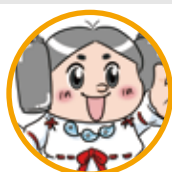
お酒も少し控えないとな

特に赤ワインは血管を拡張する「ヒスタミン」が多く含まれているため注意が必要です

バランスの良い食事・十分な睡眠をとる・ストレスを溜めない

生活のあれこれ

参照URL: https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/rd/miraikondate/column/article_039/



“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!

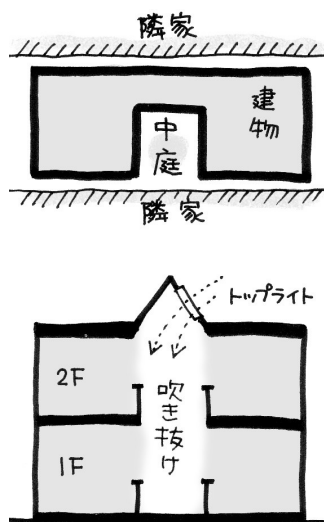
有限会社はしもと

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



細長い敷地の活かし方



間口が狭く細長い形の土地ですと、隣地境界線と建物の間にじゅうぶんな距離を取る余裕が無いので、横の壁から光を取り入れることは難しいですね。そこで、京都などで見られる町屋を参考にしてみましよう。坪庭を設けることで、上手に光と風を家の中に取り入れていきますよ。建物の中央に庭をつくり、庭に面した開口部を大きくすれば、明るい日差しと通気が望めます。町屋のように和風にするのも良いですが、デッキスタイルにしてリビングの延長といったデザインにすると活用の幅が広がりますね。中庭が無理な狭小地でしたら、トップライトで光を取り入れるのはいかがでしょうか？建物の中心辺りを吹き抜けや階段にし、トップライトを設ければ、光が全体にひろがります。風が抜ける開閉式にするのも良いでしょう。

今月のごあいさつ



てしまします。

元気にゴルフを楽しめる間に、3月に気の合うゴルフ仲間8名で大分と宮崎に一泊二日のゴルフ旅行に行ってきました。朝5時に防府を出発して、大分のゴルフ場でプレーを楽しみました。楽しいプレーを終えて宿泊地の宮崎に向かいました。宮崎は以外に遠かったですね。腹へこでホテルにチェックインして、予約していましたお店で宮崎名物のチキン南蛮や地酒を美味しく頂きホテルに戻って爆睡でした。

2日目は、宮崎でゴルフを楽しみました。南国宮崎と言われる通り、暖かいのに驚きました。用意していたウェアですと汗ばむくらいで、ゴルフ場の芝の育ちが山口県のゴルフ場と比べると早く、根がしっかりとついて綺麗な緑色でした。プロ野球のチームが春のキャンプ地に選んだり、プロゴルファー達がシーズン前の練習地として選ぶのがよく分かりました。将来リタイアした後、冬の間だけ宮崎に部屋を借りてゴルフを楽しみたいなど、私の頭の中で夢物語が始まってしまいました。楽しい夢のような日間でした。

今年はもう一回大分に同じ仲間と一泊二日のゴルフ旅行に行きます。あえて残暑の厳しい9月に、標高800mにある湯布高原GCと久住高原GCで涼しい高原ゴルフを楽しんでいきます。美味しい食事を頂くことも含め、今から楽しみでなりません。

今年も防府市出身の女子プロゴルファーの沖せいらプロ木下彩プロが、ツアーに参戦しています。昨年福岡で開催されたトーナメントを観戦に行きました。その時沖せいらプロの顔が見ることが出来ました。両プロとも応援をしています。頑張ってください。

最後になりますが、毎日お客様との出会いを大切にしながら、お客様の声に耳を傾け喜んで頂けるように頑張ります。今後とも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

今月のアロマポイント <気分を明るく、前向きにしてくれる!>

「なごみのアロマライフ」

7月は「ホーウッド」

ホーウッドはクスノキ科の樹木で、和名は「芳楠（ほうしょう）」。「かなり」の太木で、神社などでよく見かけられます。精油

は幹や葉から抽出され、幹から抽出した精油を「ホーウッド」、葉から抽出した精油を「ホーリーフ」と区別します。香りはウッディ調ですが、やや甘さを感じさせます。

ホーウッドの心への効能は、不安や落ち込み、寂しさなどのネガティブな気持ちを落ち着かせてくれます。ストレスがたまっているときにもぴったりで、気分を明るく前向きにしてくれます。また、不



一方、体への効能としては、免疫力をアップさせ、感染症の予防に効果を発揮します。肌にやさしい精油なので、スキンケアにもおすすめです。肌を清潔にし、肌荒れやニキビ、吹き出ものなどのトラブルを予防します。

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「風機」の当選者は、防府市高井の〇田様です。今月も、夏を先取り企画4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。30cmの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。8月1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8月号でお知らせ致します。

少し早いですが、お盆休みのお知らせです。8月9日より15日までの間休業とさせて頂きたく思います。緊急時には対応させて頂きますのでご了承ください。

前例のない6月中に梅雨明けし、7月頭からうだるような暑さが続いております。連日気温が35℃を超え、エアコン工事がピークを迎えました。現状、早くても1週間先のお取り付け工事となります。お盆返にお取替え希望のお客様はお早目にご予約下さい。

最近の猛暑は異常です。TVやラジオでも報道しておりますが、熱中症予防の為に我々慢せずエアコン・扇風機を上手にご使用ください。

私は2度ほど熱中症になったことがあります。普通に屋外で作業を終えた後、突然手足のしびれ・倦怠感が襲ってきました。幸い軽症だったので、水分補給を行い、1時間ほど横になっていたら収まりました。「おかしいな?」と思っただけで、熱中症を甘く見ちゃダメです。

(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: 12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