

「はしもと」の大切なお客様に
毎月お届けしている生活情報誌で
す

ガス料金改定のお知らせ

2025年8月

現在の料金の
m³当たり
△ 1円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナイショ話

スイーツは好きですか？食べた頻度で食べますか？

10代以上の男女9421人を対象に行った、「スイーツ」についてのアンケートがあります。まず、「スイーツが好きですか？」という質問から。「好き」が一番多く60.2%、そのあと、「どちらともいえない」26.1%、「どちらかといえば好き」10.2%、「どちらかといえば嫌い」1.9%、「嫌い」1.5%となりました。「好き」と「どちらかといえば好き」を合わせると全体の88.9割となり、スイーツ好きが多いことがわかります。

とくに女性では、7割を超える人が「好き」と答えています。次に、「スイーツを食べる頻度は？」という質問です。一番多かったのが「週に2〜3回」で23.3%、2位が「週1回」で16.9%。それ以降は、「ほとんど毎日」16.6%、「月に2〜3回」14.3%、「月に1回以下」13.7%、「週に4〜5回」11.1%、「まったく食べない」3.6%でした。「ほとんど

毎日」と答えた人では、女性の30〜70代とともに20%台となっていました。では、「好きなスイーツは？」という質問も見てみましょう。複数回答で1位が「ショートケーキ」で64.4%、それ以降は「チーズケーキ」「シュー菓子」「チョコレート」「アイス類」「和菓子」がいずれも6割前後で、かなり好まれていることがわかります。最後に、「スイーツはおもどこで買いますか？」という質問です。複数回答で最多となったのが「スーパーマーケット」71.3%、それ以降は「スイーツ専門店」53.6%、「コンビニ」49.9%、「デパート」23.4%、「ドラッグストア」14.4%、「飲食店のテイクアウト」11.7%、「みやげもの店」11.2%、「インターネットショップ」8.5%、「食材宅配サービス」6.3%、「ディスカウントストア」6.3%という結果になりました。

スイーツは幸せを運んでくれるもの。自分へのごほうびにもぴったりです。



「正しいシャンプー法」

算し足

暮らしの

美しいヘアのために大切なのが頭皮ケア。髪は頭皮の毛細血管から栄養をもらっているの、頭皮が健康でなければ美しい髪は育ちません。ポイントとは頭皮の汚れを落とすこと。血をスムーズにする。値段の高いシャンプー剤やトリートメント剤を使わなくても、頭皮を正しくケアすることで髪はつややかになります。

まず、シャンプーのポイントから。

洗う前には髪全体を上から下にとかしたあと、後ろ髪やサイドの髪を下から立ち上げるようにとかし、頭皮をブラッシングします。次に、予洗い。衿足からシャワーをあてて、手のひらに湯をためながら汚れを落としましょう。そのあと、手指を動か

しながらまんべんなく頭皮にシャワーをあてて洗います。これで約7割の汚れが落ちます。よくないのが、毛量の少ない頭頂を中心にシャワーをあてること。薄毛の原因にもなります。そして、両手にシャンプー剤をとり、

空気を含ませて泡立ててから髪にのせます。このとき、汚れがたまりやすい衿足を重点的に、指をジグザグに動かして頭皮を洗いましょう。髪の毛は泡をなじませる程度にしておきます。

シャンプーのしすぎは頭皮にある常在菌や皮脂をとりすぎ、パサつきや薄毛の原因になります。1日1回までとし、汗をかいたなどでそれ以上洗いたいときは、予洗いとコンディショナーだけにしておくと安心です。

しながらまんべんなく頭皮にシャワーをあてて洗います。これで約7割の汚れが



仕事を続けるために健康管理が第一

— 石井ふく子

石井ふく子さんは、1926年生まれの98歳。『肝っ玉かあさん』や『渡る世間は鬼ばかり』など、ヒット作を次々と生み出してきたプロデューサーです。石井さんが70年近く仕事を続けている中で作ったドラマは2000本以上。「ホームドラマ」というジャンルを確立したのも石井さんでした。

そして、98歳の今も現役で仕事をしています。

石井さんが長い間仕事を続けてこられたのは、健康第一と心がけているから。日ごろから体調管理をし、具合が悪いところがないように、月に1回は病院で検査をします。もちろん、体に少しでもおかしいところがあれば、すぐ病院へ。

3年前に転び、それからひざが痛いという石井さんに1度は整形外科で診察

を受けるほか、理学療法士を自宅に呼んだり、テレビ体操をしたりして、ひざの痛みを和らげています。もうひとつ、石井さんがモットーにしているのが、無理をしないこと。撮影場所が遠いときはリモートでやりとりすることもあるのだそうです。そして、仕事をしている間は集中してとり組むものの、それ以外の時間はゆったり過ごして充電しています。



じ さ と ひ み ご な

人生を開く扉



争わずに我慢しましょう
 ときに理不尽なことがあっても
 ぐっと我慢です
 そして
 少し様子を見ましょう
 ときが状況を
 解決してくれることも
 大いにあるのです

ほのぼの 開運術

〈スマホの待ち受けて開運〉

テレビや雑誌などで活躍する
 占い師、ゲッターズ飯田さん
 がすすめる、スマホの待ち受
 け画面を紹介しましょう。

太陽 太陽が放つ強いエネ
 ルギーをもらえ、プラスの力
 が高まります。浄化や魔除け
 の効果も期待できるでしょう。
金色の貯金箱 収入がアッ
 プしたり、臨時収入があった
 り、金運アップに効果的です。

富士山 末広がり縁起がよい富士山はパワース
 ポットでもあります。仕事があまくいく、子宝に
 恵まれるなど、うれしい効果が期待できます。
宇宙 創造力や発想力が高まり、やる気が満ちあ
 ふれるでしょう。とくに仕事運や恋愛運がアッ
 プします。

虎 虎は運気を引き寄せる動物
 で、とくに金運アップに効果的。
 邪気を払う働きもあり、トラブ
 ルが続くときなどにも有効です。
数字の8 漢字の「八」は末広
 がりで縁起がよく、8を横にす
 ると無限となり、永遠の豊かさ
 の象徴です。

数字の5 5は運気を引き寄せ
 る力があり、総合的な運氣アッ
 プにつながります。とくに20
 25年は5のパワーがアップし
 ています。



★間違いやすい慣用句★

次の慣用句はどちらが正しいかわかりますか？

- | | |
|-------------|-------------|
| ① A 間が持たない | B 間が持てない |
| ② A 足をすくわれる | B 足元をすくわれる |
| ③ A 声をあらげる | B 声をあげる |
| ④ A 采配を振る | B 采配を振るう |
| ⑤ A しかめつらしい | B しかつめらしい |
| ⑥ A 押しも押されぬ | B 押しも押されもせぬ |

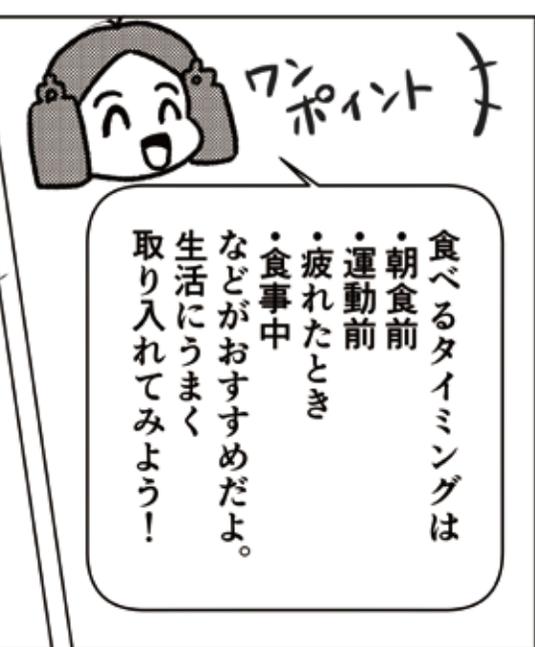
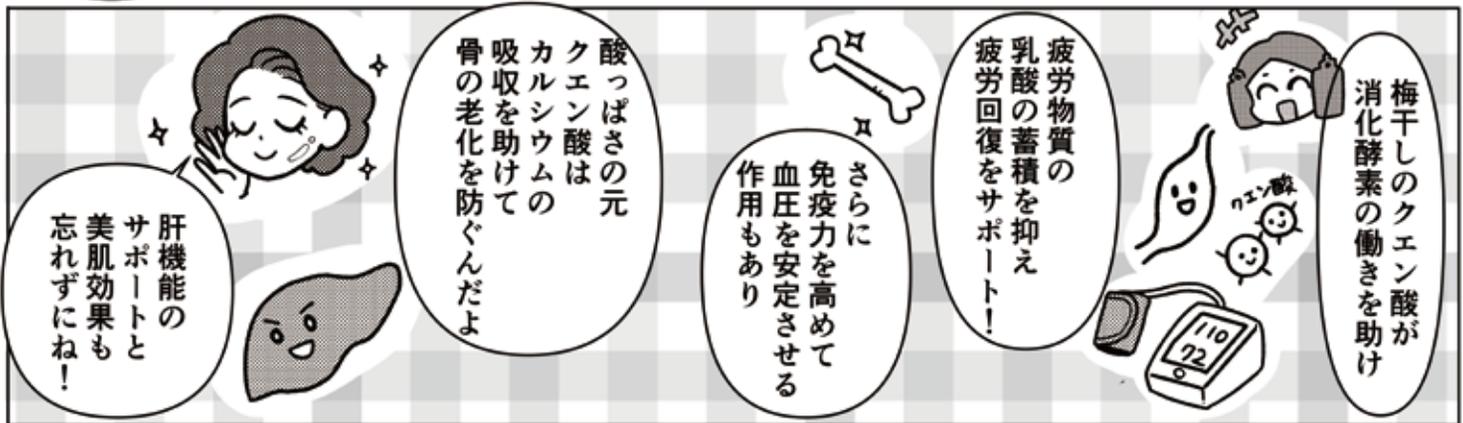
【正解】①B ②A ③A ④A ⑤B ⑥B

学び直しの
日本語クイズ



暑さに
負けない!

夏バテには梅干し対策



参照URL: https://umenokuni.com/blogs/umeboshi-knowledge/effects-of-umeboshi?srsltid=AfmB0orOt_d8WcQCisfBRtpTL6d2AlgyO8RZU6VdlrmX23NKVcf12D_



“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ぐんがお答えします!
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

元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ〈ザーサイとレタスのチャーハン〉

レタスは約90%と水分が多いものの、栄養的に注目すべき点があります。まず、βカロテンが豊富に含まれていることから、免疫力をアップする、肌を美しくするなど期待できます。美肌という点ではビタミンCやビタミンEを摂れる点にも注目したいもの。ビタミンCは肌にとって必要なコラーゲンの生成を促し、ビタミンEはしみやしわを予防し、血行をスムーズにします。ほかに、貧血を予防する葉酸、むくみや高血圧の予防や改善に役立つカリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富な点も魅力です。

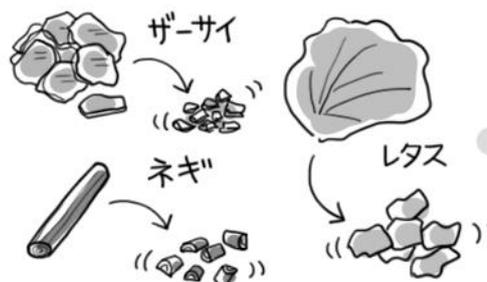
★レシピのポイント

レタスは最後に加え、シャキシャキした歯ごたえを残します。

材料（2人分）

ザーサイ 30g
ネギ 1/2本
レタス 2枚
ご飯（温かいもの）300g
卵 1個
ごま油 小さじ2
こしょう 少々
しょうゆ 大さじ1/2

1 ザーサイは粗く刻み、
ネギは縦半分に切ってから
1cm長さに切る。
レタスは手で大きくちぎる。



2 フライパンにごま油小さじ1を
熱し、卵を溶いて炒り卵を作り
とり出す。



3 同じフライパンにごま油小さじ1を
加え、ネギとご飯を加えて炒め、
ザーサイも加えて炒める。



4 全体がぱらっとしたら炒り卵を
加え、こしょう、しょうゆで調味し、
レタスを加えて混ぜる。



ちょっと教えて！家づくり



造り付け家具とはどのようなものでしょうか？

造り付け家具とは、部屋のサイズやイメージに合わせて造る特注家具のことです。工務店から依頼された家具屋さんが建築設計事務所で作成した図面を見て造るのが一般的。ここでいう家具屋さんとは、ソファや食器棚などを売っているお店ではなく、特注家具や建具などを専門的に造る工房のことです。完成したものを建築現場に運んでくるだけでなく、家に組み込む作業までやってくれます。依頼者のために造る特注品ですから当然値段も高くなりますが、思い通りに仕上がる心地良さは捨てがたいものです。設計者との打ち合わせが肝心なので、できるだけ詳細な図面を書いてもらい、念入りの打ち合わせをしましょう。その際、造る場所、誰が、どのように使うことになるのか、目的を明確にしておくことスムーズに進みます。



今月のごあいさつ

暑さ厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。いつもお世話になっております。入社8年目を迎えました長沼です。暑い夏ですが我が家の娘は、ピアノ・ダンス・海水浴と小さな体で夏休みをエンジョイしています。

梅雨に入る前のことですが、ホテル観賞に出かけました。電柱もない対向車もほとんどない薄暗がりの中を車で走ること1時間山の頂上付近にさしかかるとダムが見えてきました。ダムを初めて見た娘は「なにこれ」とビックリしていました。私は、高いところが苦手なので少し遠くから眺めました。娘は興味深々と近くまで行って見に来ていました。目的場所へ到着した時には、たくさん人がホテル観賞に訪れていました。最初は、少なかったホテルですが時間が経つにつれ、たくさんホテルができてきました。娘の近くにはホテルが寄ってきてきます。私には全く興味がないのか帰るまで近寄ってもくれませんでした。娘は、「クリスマスマみたい」といって大喜びでした。自然の中でホテルを見る経験は娘にとって特別な思い出になったと思います。大興奮した娘は疲れて帰りの車で夢の中でした。話は変わりますが、もう一人の家族はるきち（室内犬）の為に夏の間だけ使用するエアコンを買い替えました。15年以上使用していたので・・・昨年からは冷えるのは冷えるのですが何かわからない異音が出てはじめていました。取り替えた後は、はるきちがおなかない異音もラックスして寝ている姿を見ると取り替えてよかったなと思います。今まで冷えていたとは思っていましたが効きが全く違い音も静かで電気代も節約になると思っています。今は、温度設定を28度設定しても快適に過ごせています。

又、先日我が家に念願の衣類乾燥機「乾太くん」を取り付けました。今までは天気の悪い日は、こまめに洗濯機を回し、お風呂の浴室暖房機を利用し乾燥させていましたが時間がかなり量も少なく厚手のものはなかなか気持ちよく乾きませんでした。妻は、アイロンをかけたいたりとおの手この手を使って何とか乾かしていました。（私は何もしていませんが）今は天候を気にせずまとめて洗濯することができると水道代も節約できています。又、暑い夏外に出て洗濯物を干したり取り込んだりすることもなくなり大変喜んでいました。

最後に私事ですが趣味でやっている50歳以上のバスケットボール。昨年は中国大会で優勝し久々に全国大会に出場することができました。結果は1回戦負けと不甲斐ないゲーム内容に終わりました。今年は地元開催ということで出場は決まっていますが昨年の借りを返そうとチーム一丸となって練習に励んでいます。

最後になりましたが、今年の夏、暑さもまだまだ一層厳しくなってきましたので、エアコンを上手に使い熱中症には十分お気を付けてください。これからも変わらず皆様に安心、安全をお届けできるように努力してまいりますので、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

【なごみのアロマライフ】

8月は「クロモジ」

クロモジ（黒文字）は日本に古くから生息する香木で、枝に黒い斑点がついたように見えるのが特徴。春に黄色い花を咲かせ、秋には黄色く紅葉します。「和製ローズウッド」と呼ばれるくらい、芳醇で甘い香りが魅力で、上品な森林の香りも含まれています。

クロモジの心への効能は、イライラや緊張をとり除き、心をリラックスさせてくれること。質のよい睡眠を運んでくれることでも知られ、不眠でつらいときにもぴったりです。一方、体への効能としては、抗菌作用があることから、虫歯や歯周病、カンジダなどの予防に効果を発揮します。呼吸器系の不調にも有効で、鼻づまりや気管支炎などの症状を和らげ、呼吸をスムーズにします。風邪やアレルギーのときに試してみてください。

肌にも有効で、虫に刺された部位に塗布することでかゆみを抑えるなど、皮膚のトラブルを解消して健やかにします。

今月のアロマポイント <イライラをなくし、心をリラックス！>



編集 後記

「ちょっと得するプレゼント」です。先月の「リード扇風機」は、防府市警固町のK村様のご当選されました。今月は、「バナソニック 多機能デカランタン」をプレゼントいたします。大きな懐中電灯みたいなものです。1台のみ用意致しました。ご希望のお客様は、付属のハガキにてご応募ください。9月1日締め切りとさせていただきます。

戦後、80年目の夏を迎えます。この時期になると、戦争当時の映像を見かけることも多くなります。今から80年前、この国の未来を守るために多くの若者が命を賭して戦い、散華されました。大袈裟に聞こえるかもしれませんが、その方たちの犠牲となられた命の上に私たちは生かされていると私は感じます。

短絡的な感情で事件を起こし、人の命を奪う事件が国内で多発しております。当時の方々が、今の日本を見てどう思うでしょう？

自分中心に物事を考え行動することは決して間違っているとは思いませんが、その行動が周りの人にとって良い事なのか、迷惑をかける事なのかをしっかりと熟考した上で、アクションを起こしてほしいものです。「お金が欲しい」とか「女の子に振られた」とか「むしゃくしゃしたから」そんな些細な理由で、1つしかない大切な命を奪うのは辞めて欲しいと切に願う今日この頃です（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