



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2025年9月

現在の料金の
㎡当たり
△ 7円

主婦のナイショ話

旅は好きですか? 1年に何回、旅に行きますか?

平均年齢 46・3歳の女性407人を対象に行った、「旅」についてのアンケートがあります。まず、「旅が好きですか?」「という質問から。」「好き」が一番多く61・2%、そのあと、「どちらかといえば好き」26・5%、「どちらかといえば嫌い」9・8%、「嫌い」2・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9割近くとなっています。

次に、「1年に何回、旅に行きますか?」という質問です。一番多かったのが2回で19・9%、2位がほとんど行かないで18・9%。それ以降は1回18・4%、3回15・2%、6〜10回9・2%、4回8・8%、5回5・4%でした。「11回以上」と答えた旅好きの人も4・2%いました!

という結果になっています。国内派は「思いついたらすぐ行ける」「日本でもまだ行ってないところ、何度行っても好きなのところがたくさんある」などの意見がありました。一方、海外派は「体力があるうちに海外に多く行っておきたい」「海外では異文化に触れられる」「現地の人と接するのが好き」などの意見が挙がっています。

それでは、「これまで訪れた外国の数は?」「という質問になるとどうでしょう? 2〜5カ国が多く30・5%、2位以降は6〜10カ国19・7%、11〜15カ国14・0%、行ったことがない12・5%と続きました。

最後に、「旅の醍醐味は?」という質問も見てみましょう。複数回答が一番多かったのが、「美しい景色」59・7%、そのあと、「新しい体験」48・2%、「おいしい食事」43・4%、「現実から逃避できる」40・1%などの意見がありました。

最近ではひとり旅も人気。気軽にぶらりと出かけてみるのもいいですね。



「長生きのうがい」

算し足

暮らしの

いつまでも自分の口でおいしく食事をしたいと願うのは自然なことですが、そのためには口の中の筋肉を鍛えることが大切です。何歳からでも鍛えることができます。歯科医師の平野浩彦さんがすすめているのが「長生きのうがい」で、うがいで口の中の筋力をアップしようというものです。

と口をすぼめるようにします。つまり、水を前後に移動させるイメージで、10往復行いましょう。そのあと、水を吐き出して終わりです。

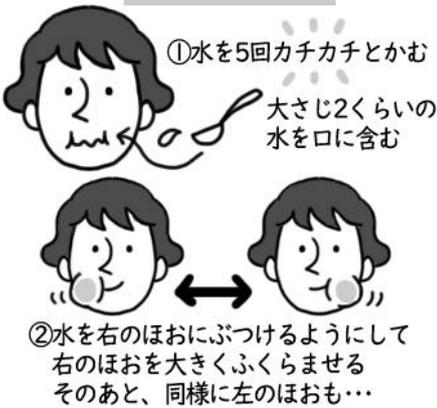
続いて、のどの筋トレです。水を含んだら、口を閉じたまま、やや上を向いて、のどに水をためます。口を少し開け、のどを震わせてガラガラと10秒音を立ててうがいをし、水を吐き出して終了です。

1分以内に終わる簡単なうがいですが、毎日続けることで口の中の筋力がアップします。その結果、滑舌がよくなった、食べこぼしが減った、ものがかみやすくなったなどの効果を実感できると良いでしょう。

まず、口の筋トレから。大きじ2〜3杯の水を口に含み、口を閉じましょう。何かをかじるようなイメージで水を5回カチカチとかみます。次に、水を右の頬にぶつけるようにして、右の頬を大きくふくらませましょう。そのあと、同様に左の頬も大きく

ふくらませます。

口の筋トレ



これを10往復行います。今度は水を口の中の前側に移動させて両方の頬を大きくふくらませ、そのあと後ろ側に移動させて頬

「イエテゴロゴロ」が穏やかで幸せ

— 池田理代子

漫画家の池田理代子さんは、1947年生まれ、78歳。『ベルサイユのばら』『オルフェウスの窓』などの作品で知られています。池田さんが漫画家デビューしたのは大学生のとき。家でできる仕事に就きたいと考えたのが理由です。それ以降、ずっと漫画を描き続けてきました。

そして、45歳のとき、音楽大学に入ることを決意。47歳で合格し、入学します。中学生のときに音大に行きたいという夢があり、「音大に行く夢を叶えられなければ死ねない」と思ったのだそうです。入学後は勉強しプロのオペラ歌手としてデビューします。現在では、公演のプロデューサーとしても活躍しています。

さて、それほど精力的な池田さんですが、中央競馬で「イエテゴロゴロ」という馬を見つけたとき、自分の理想だと感じたのだとか。海に近い熱海の家でゆっくりする時間が幸せと話す池田さん。猫と遊んだり、映画を見たり、海を眺めたり。のんびりと家で「ゴロゴロ」しているうちに一日が終わる、そんな平和で穏やかな幸せを楽しんでいます。

なごみひとさじ

今年のはじめには、劇場版アニメ『ベルサイユのばら』が公開され、注目を浴びています。今では動画配信のおかげで、家で映画やドラマが簡単に楽しめる時代。家で「ゴロゴロ」しながら『ベルサイユ』を見るはいかがでしょうか。



人生を開く扉



人にやさしく接すれば
人は自分にやさしいのです
温かい言葉をかければ
温かい言葉が返ってきます
こんなふうに
起きることは
すべて自分がまいた
種によるものなのです

ほのぼの 開運術

＜人間関係をよくする方法＞

人間関係に悩むときに風水的に試してみたい方法があります。まずは、オレンジ色のものをとり入れる。オレンジはコミュニケーション能力をアップさせ、対人運をよくする色。洋服や小物などにとり入れてみましょう。

次に、不要なものを手放す。人間関係がうまく行かないときはバッグの中やクローゼットの中がものであふれていることが多いもの。不要なものを手放してスッキリさせることで、自然と対人面でもよい気がめぐります。

そして、植物を飾る。生花を部屋やオフィスなどに飾ってみましょう。人間関係のモヤモヤが解消します。とくに花びらが長いものが効果大です。丸い形のものを取り入れるのも有効です。風水では丸は友情運を高める形で、とくに友人関係の悩みがあるときにおすすぬ。丸いアイテムを毎日目につくところに置きましよう。

最後に、日用品を新しくする。タオルや枕カバーなど毎日使っているものを新しくすると、悪い気がデトックスされ、よい気が入ってきます。



★「九」を含む四字熟語★

四角の中に漢字1文字を入れて、四字熟語を完成させましよう。

- ①口言九鼎 (国の動向に関わる重要な言葉)
- ②口鳴九臯 (世間から離れていても、よい名声が知られる)
- ③口子九思 (人格者が常に心がけるべき9つのこと)
- ④九牛一口毛 (どうでもいい、些細なこと)
- ⑤九年之口 (国が豊かなこと)
- ⑥十口九牧 (人口のわりに役人が多すぎる)

【正解】①一 ②鶴 ③君 ④一 ⑤蓄 ⑥羊

学び直しの
日本語クイズ



元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜ナスのひき肉はさみ揚げ＞

ナスの紫色はポリフェノール的一种である「ナスニン」によるもので、ナスニンには抗酸化作用があり、免疫力アップやがん予防、アンチエイジング、眼精疲労の改善に効果が期待できます。また、カリウムが豊富なことから余分な塩分や水分を体から排出させ、むくみを解消するのに役立ちます。食物繊維がたっぷり含まれている点も見逃せません。腸活に有効なほか、血糖値の上昇を緩やかにする、血中コレステロール値を低下させるなど、生活習慣病の予防にぴったりです。

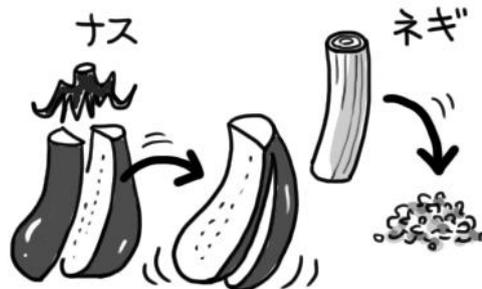
★レシピのポイント

ナスにひき肉を挟んで揚げた、子どもも大好きなひと品です。

材料（2人分）

ナス 3本
ネギ 1/4本
鶏ひき肉 100g
しょうゆ 小さじ1
小麦粉 適宜
揚げ油 適宜
A 小麦粉 1/2カップ
水 1/2カップ弱

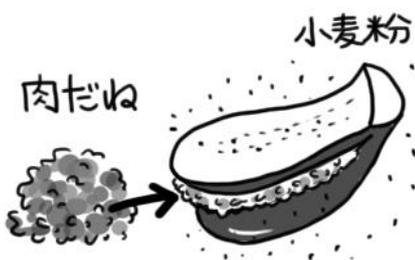
1 ナスはへたをとって縦半分に切り、厚みを半分にするように縦に切り込みを入れる。ネギはみじん切りにする。



2 ボウルに鶏ひき肉とネギ、しょうゆを入れて混ぜ、肉だねを作って6等分する。



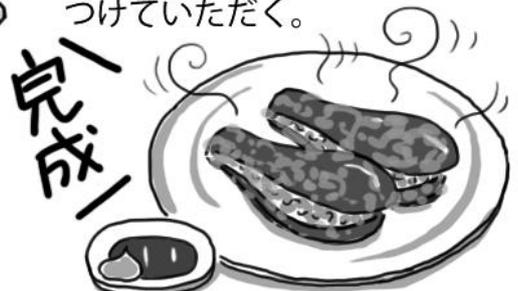
3 ナスの切り込みの間に小麦粉をまぶし、肉だねをはさんだら、形を整えて全体に小麦粉をまぶす。



4 ボウルにAを合わせてざっと混ぜ、衣を作る。



5 揚げ油を170℃に熱し、3に衣をつけて加え、転がしながら3～4分揚げる。お好みでからししょうゆ（分量外）をつけていただく。





毎日を
もっとラクに

幸せホルモンとは？



セロトニン **ドーパミン**
オキシトシン **エンドルフィン**

近年この「幸せホルモン」とよばれる人体に良い影響を与える伝達物質が注目されています！

朝起きて日光浴びるとスッキリするよなあ〜

ナントカ物質っていうのが出て、脳が活性化してるんだっけ？

「幸せホルモン」が分泌されやすくなるんだ！

「セロトニン」が

「幸せホルモン」!? それってなあに??

<p>エンドルフィン</p> <p>「脳内麻薬」とも呼ばれ高揚感や幸福感をもたらし、痛みを和らげる効果があります。</p>	<p>オキシトシン</p> <p>「愛情ホルモン」とも呼ばれ、人との絆を深めたり、安心感や幸福感をもたらしたりする働きがあります。</p>	<p>ドーパミン</p> <p>快感物質の一種で目標達成や報酬を期待する際に分泌され、やる気や意欲を高める役割があります。</p>	<p>セロトニン</p> <p>精神を安定させストレスを軽減したり睡眠の質を良くしたりする働きがあります。</p>
----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

幸せホルモンを分泌させることによって…

毎日の生活をもっとラクに楽しく過ごせるようになるんです！

でも自分のタイミングで分泌させよう！とかはできないんじゃないでしょうか？

えっ！知りたいっ！！

次回必ず見だね！！

幸せホルモンを増やす行動は日常生活の中でできるんです！

参考URL: <https://kunitachi-clinic.com/column/>



“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た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

第21回 (有)はしもと 感謝祭 日程が決まりました！

令和7年11月7日(金)11月8日
(土)、弊社駐車場にて開催！
予定に入れておいて下さい！

感謝祭の内容については、従業員一同で現在企画検討中です。詳細は、なごみ庵10月号にてお知らせいたします。招待状は10月中旬頃にお届けする予定です。

切り取り線

(有)はしもと 第21回 感謝祭

ラッキー抽選券

この抽選券でちょっと得するものが当たるラッキー抽選が1回出来ます。
感謝祭当日、お持ち下さい。

使用期限 令和 7年 11月 7・8日のみ

ちょっと教えて！家づくり



腐らせない家づくり



家を長持ちさせるためには、「腐らせない家づくりをすること」が大切です。そのポイントは「水・湿気対策」です。家の中に湿気を溜め込まないで、少しでも早く抜くことが肝心になります。

床下は、防湿フィルムや土間コンクリートを地盤面に敷き込むと、湿気の浸入を防ぐのに効果的ですが、いったん床下が結露したり外部から雨が入ったりしたら抜けにくいという弊害もあります。何より、風の通り道を確保して袋小路を無くす工夫が必要と言えるでしょう。

壁なども、防水防湿の技術が進んでいるので昔に比べると湿気で建材が傷んでしまうケースは減っています。しかし過信は禁物です。万が一、湿気が入った時のために、どこかに抜け道を作っておく「フェールセーフ」の考え方が大切です。

今月のごあいさつ



いつもお世話になっております、事務の石川由紀江です。1年たってとっても早いですね！あつという間に私の順番になっていました。今年も去年同様、酷暑が続いておりますが体調など崩されず、皆様お元気でお過ごしでしょうか？私は暑すぎて何もする気になれず、エアコンで冷えた部屋の中でじっとしております。ちょっと電気代の請求が気になります。...

じっとしているといえは、何年前に「断捨離」の話をしたことがありました。あれ以降、やっぱり片付けが進みません。やる気の問題のような...。増えるばかりで減りません。処分すればいいのですが、一度押し入れに入れてしまつと、出してきてもどうこうするのになんか勇気が要ります。収納ケースを買って入れてみたり...こんな状態なので、一生物が減らないような気がします。元気なうちに物を減らしておかないと、子どもたちに迷惑をかけてしまいますね。「涼しくなつたら、少しずつ片付けてみようと思います」と今は言ってますが...

今年も11月に感謝祭を行います。普段、なかなかお会いできないお客様とお会い出来るのを楽しみにしております。「沢山の方々のご来場を心よりお待ちしております」

いつもお世話になっております、事務の小川です。9月に入ってもまだまだ暑い日が続いております。皆様、体調などお変わりありませんか？少し前ですが、母と叔母と一緒に柳川市にある中山の大藤を見に行ってきました。神社境内に枝を張った大藤ですが、藤の花の匂い、房の長さ、一面紫色で圧巻でした。そして、太宰府天満宮へ...。124年ぶりにご本殿改修に伴い、屋根の上に木々が植えてある「仮殿」に参拝致しました。とても素敵な仮殿でした。更に帰り道だからと無理言って、篠栗の南蔵院の涅槃像にお参り。巨大なお釈迦様の足裏をさすって『どうか宝くじを...』と念じました。邪念だらけです。多分見透かされていると思います(笑)詰め込み過ぎのプチ旅行。翌日筋肉痛になったのは私だけでした。情けずすね(笑)

今年も感謝祭に向けて準備しております。皆様のご来場、従業員一同お待ちしております。

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】

9月は「ニアウリ」

ニアウリはフトモモ科の植物でニューカレドニア原産。オーストラリアに多く生育しています。もともと病院での殺菌や口腔内の洗浄に使われていたとされるほど抗菌や消毒の効果が高い植物です。

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、風邪などの感染症を予防してくれます。また、呼吸器系のトラブルがあるときにも役立つ、咳や鼻水、痰などの症状をやわらげるのにぴったりでしょう。

抗菌作用があることから肌にも有効で、ニキビが気になるときにおすすめです。

ニアウリの心への効能は、頭をクリアにさせて働きを活発にするほか、集中力を高めてくれます。落ち込んだときに元気を与えてくれる働きもありません。



今月のアロマポイント <風邪などの感染症を防ぐ！>

編集後記

「ちょっと得するプレゼント」です。先月の「パナソニック ランタン」は、防府市清水町のK澄様のご当選されました。今月は、「タイガー電気ケトル」をプレゼントいたします。大きさは1L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。10月1日締め切りとさせていただきます。

9月に入り、心なしか朝夕涼しくなってきました（ような気がいたします）。

今月は、「山口県LPガス料金上昇負担軽減事業」と致しまして、ガスの検針時に660円の値引きを行います。（9月1度きり）検針伝票でご確認ください。

誌内にも掲載しておりますが、今年も感謝祭を行います。多くのお客様にお越しいただけるよう、従業員一同で企画をしております。来月には「招待状」をお手元にお届けできると思います。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

4月からスタート致しました「防府市エコライフ住宅推進事業」ですがまだまだ募集をしております。お住まいをリフォームされると工事金額の10%が「防府市内共通商品券」で戻ってくるという制度です。ご希望のお客様はお申し出下さい。手続きは全て弊社で行います。

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症にはくれぐれも注意され秋の夜長をお過ごしください。



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