

「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

Vol 219



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2025年11月

現在の料金の
m³当たり
△ 3円

主婦のナイショ話

入浴時は浴槽につかる？ シャワー派？

花王が2023年11月に行った「入浴」についてのアンケートがあります。対象になるのは20代以上の男女2828人です。まず、「自宅での入浴スタイルは？」という質問から。「ほとんど浴槽につかる」が一番多く47%、そのあと「浴槽につかるときもある」34%、「ほとんどシャワーのみ」18%、「自宅では入浴しない」1%という結果になりました。季節によって結果に差ができそうですが、秋に行った質問としては、多くの人がシャワーだけですまさず、浴槽につかっていることがわかります。疲れをしっかりと、ぐっすり眠るためには浴槽につかることが大事です。

次に、「浴槽につかる前に体を洗いますか？」という質問です。多かったのが「ボディソープなどで体を洗う」が51%で、「かけ湯やシャワーで体の汚れを流す」が46%、「何もしない」が

3%となりました。もちろん、銭湯や温泉などでは体の汚れをボディソープできちんと落としてから湯船につかるのがマナーですが、自宅での入浴となると異なるようです。では、10代以上の男女150人を対象にした別のアンケートを見てみましょう。「最初に洗う部位は？」という質問です。1位は「頭」で67・3%でした。「体を洗っている間に、髪をトリートメントできる」「掃除と似た感覚で、上から下に洗うのが効率的」などの意見がありました。2位は「顔」で、「濡れていない状態でメイクを落としたい」「メイクを落とす顔がきれいになってからほかの部分を洗いたい」などの意見が。3位は「股間」で、「イスに座って体を洗うので、まずイスを汚さないために」「蒸れやすく汚れやすい部位だから」などの意見が。それ以降は、4位が「手」、5位が「首」、6位が「足」、そして、7位がその他となっています。



「股関節をほぐす」

算し足の暮らしの

骨格調整トレーナーのNaokoさんによると、股関節をほぐすことで健康面や美容面で効果があるとか。そもそも股関節は体の中で一番大きく、可動性が高い関節です。足を振ったり、曲げたり伸ばしたり、回したりなど、ほかの関節にくらべてさまざまな動きができるのが股関節の特徴といえます。

股関節が硬くなるとそのまわりの筋肉や関節に影響が出ます。たとえば、姿勢が悪くなる、下腹が出るなどは股関節が硬いことが原因で起こります。股関節をほぐしてやわらかくすることで、姿勢がよくなる、腰痛や肩凝り、ひざ痛、

冷え、むくみ、たるみが解消する、ダイエットに効果があるなど、いろいろなメリットが期待できるでしょう。



たるみが解消する、ダイエットに効果があるなど、いろいろなメリットが期待できるでしょう。

おすすめのストレッチが「バナナストレッチ」と呼ばれるもの。

まず、ひざに畳んだタオルを挟んで立ち、頭の上で手を組みます。このとき、内ももに力を入れるのがポイント。次に、体の軸をぶらさないようにして、上体だけを横に倒して3〜5呼吸します。倒した側と反対の股関節が伸びているのを意識しましょう。そのあと、反対側も同様に行います。バナナをイメージしながら、硬くなった股関節が伸び、ほぐすことができます。なお、手を上げるのが難しいときは、胸の前で両腕をクロスさせて行うのもOKです。



いつ死んでもいいように生きる

— 森永卓郎

経済アナリストの森永卓郎さんは1957年生まれ。今年の1月に67歳の若さで亡くなりました。

ザップのテレビコマースシャルを覚えていた人もいるでしょう！

仕事が好きだった森永さん、テレビやラジコに出演するようになってからは、平日は事務所に寝泊まりし、週末だけ自宅に帰るという暮らし。しかも、土日も仕事が入れば仕事を優先します。自宅

2023年にがんが見つかり、すでにステージ4。余命半年と言われたものの、森永さん自身は淡々としていて、すぐに仕事に戻ったのだそうです。治療の傍ら新しい本や雑誌の原稿を猛スピードで書きはじめた森永さん。死ぬまでにやっておきたいこと、書いておきたいことが次々と浮かんできたのだとか。森永さんが生前、インタビューで話していたのが、「いつ死んでもいいように生きる」。その思い通りの人生でした。

じさひとみごな

にいるときもパソコンの前で仕事をしていました。そんな多忙の日々で、睡眠時間が4時間くらい。運動が嫌いな上、かなりのヘビースモーカー、さらに、食べるものには無頓着だったとか。そのせいか、40代で糖尿病になり、インスリン注射が欠かせないように。そこで、ライザップの低糖質ダイエットで減量をし、血糖値が正常になります。減量前と後をくらべたライ



元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ<チキンミネストローネ>

トマトには抗酸化作用を持つリコピンがたっぷり含まれています。リコピンの働きで動脈硬化や生活習慣病の予防、アンチエイジング、美肌作りが期待できます。また、体内でビタミンAに変わり、免疫機能を維持する、皮膚や粘膜を健やかに保つなどの働きをするβカロテンが豊富な点も見逃せません。カリウムや食物繊維も多く含まれ、むくみ予防や腸内環境を整えるのに有効です。生のトマトだけでなく、パック入りや缶詰のトマトもビタミンC以外は栄養的に大差ありません。

★レシピのポイント

鶏も肉を加えることでタンパク質をたっぷり摂れ、食べごたえもアップします。

材料 (4人分)

鶏も肉 1枚
塩 小さじ1/2 こしょう 少々
キャベツ 1/4個
ジャガイモ 2個
ニンジン 1/2本
玉ネギ 1個
セロリ 1/3本
ニンニク 1片
オリーブ油 大さじ1
粗びき黒こしょう 適宜
Aカットトマト 1パック (388g)
みりん 大さじ2
洋風スープのもと 大さじ1
塩 小さじ1/4 水 3カップ

① 鶏肉は小さめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。キャベツ、ジャガイモ、ニンジン、玉ネギ、セロリは小さめのひと口大に切り、ニンニクはみじん切りにする。



② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、鶏肉、玉ネギを加えて炒める。玉ネギが透き通ってきたら、キャベツ、ジャガイモ、ニンジン、セロリを加えて2~3分炒める。



③ Aを加えて強火にし、沸騰したら中火にして野菜がやわらかくなるまで15分ほど煮る。

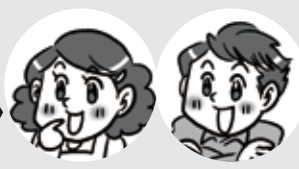
④ 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。





連載
3回目!

幸せホルモンとは? ～オキシトシン編～



ドーパミンは
意欲を高める役割だよ

オキシトシンは主に
つながりや安心感を
もたらすストレスを
軽減するんだ

オキシトシン?
それは
ドーパミンと
どう違うの?

今日は前回の
「ドーパミン」に
引き続き
幸せホルモンを
紹介するよ

その名も
「オキシトシン」

具体的には
個人的な達成や
刺激によって分泌
される傾向があるのが
ドーパミンだとしたら

オキシトシンは
スキンシップや
共感的な会話など
親密な人間関係を
通じて分泌されるよ

どれも日常で試せる
簡単なことばかりだね

ここで
オキシトシンを増やす
具体的な方法を10個
紹介するね!

- 感謝日記をかく
- 好きな人と目を合わせる
- 感謝を伝える
- ぬいぐるみ等を抱きしめる
- 笑いの共有
- スキンシップ
- 温かい飲み物
- 人に親切にする
- 秘密の共有
- 動物とふれあう

こんな事で
増えるなんて...

幸せホルモンを
利用して心身の安定を
たもっていききたいね!



“生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集!

ガスはもちろん、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!

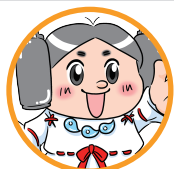
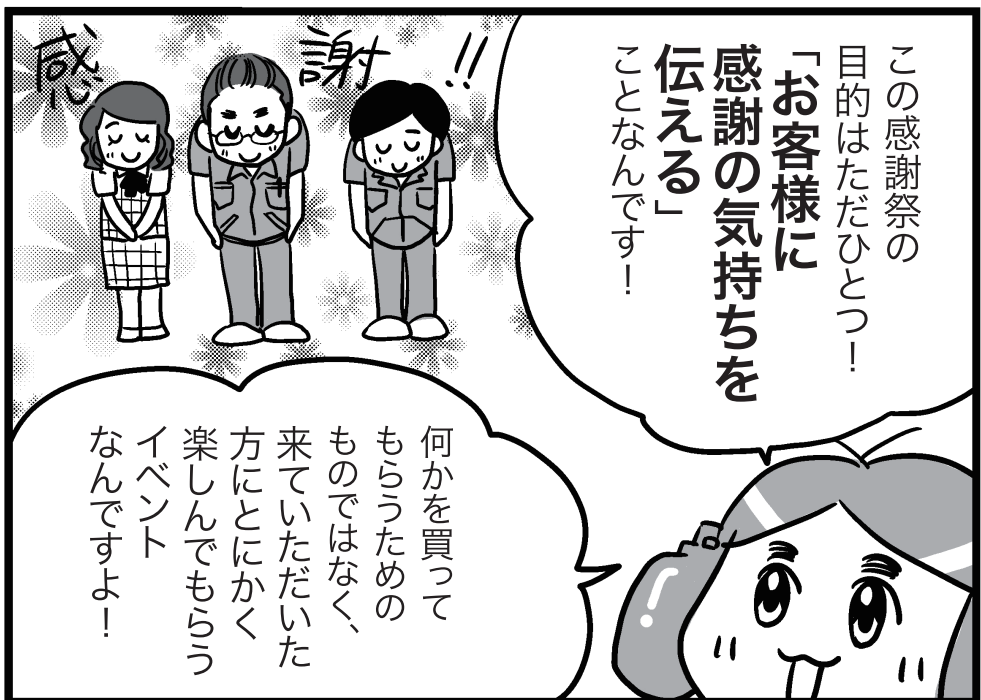
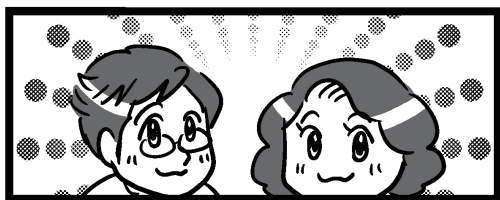
有限会社はしもと

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



はしもと感謝祭

11月7日(金)・8日(土)開催!!



はしもと感謝祭
11月7日(金)・8日(土)開催予定!
たくさんのご来場お待ちしております!

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



日当たりの問題をどう克服するか



日当たりの悪さが問題になるのはとくに冬場でしょう。日射量が少ないと家の中は寒くなりますが、断熱材などの利用で“寒くない家作り”は可能です。また、採光の問題もプラン次第で解決できると思います。

ただし、それなりの知識をもった設計士（建築士）でなければ最適なプランの提案は難しいかもしれません。悪条件下では、可能な範囲で最大限の効果を得られるプラン作りがポイントになります。日当たりの問題なら立地環境までを考慮したプランが必要でしょう。快適な住まい作りのためにも、信頼でき、かつ相性の良い設計士にめぐり合えるといいですね。

今月のごあいさつ



皆様こんにちは。橋本です。昨日開催致しました弊社「第2回感謝祭」におきまして、多くのお客様のご来場を頂き誠にありがとうございます。来年以降も開催する予定にしておりますが、医療センターの移転に伴い、毎年開催していた場所がいずれ県道になる予定になっておりますので、場所を変更する可能性もございます。いずれにせよ頑張っ

て開催しようと思っております。是非ご来場頂ければと存じます。また、感謝祭の詳細については、来月号のなごみ庵で紹介したいと思います。先月のドラフト会議で、高川学園出身の立石正広選手が阪神タイガースに1位指名されました。甲子園に出場されたのち、大学に進まれても大活躍されました。華々しい活躍の裏で、相当な努力をされたとも聞いております。能力がある選手が更に努力を重ねた結果の「ドラー」だと思います。今度の彼の活躍を楽しみにしておきます。

話は変わりますが、今月の2日に防府高校全体の同窓会「九華会」の総会・懇親会が開催されました。初めてのホテルでの開催実行委員会の皆様には大変ご苦勞をお掛け致しましたが、盛会のうちにお開きとなりました。春風亭春朝師匠（防府高校卒）の落語もあり有意義な時間を過ごすことが出来ました。70歳を過ぎていらつしやいますが、流暢な喋りであつという間に1時間が過ぎていました。私も70歳を過ぎても師匠のように元気でありたいと願っております。来年も「九華会」は開催されますので、是非防府高校出身の方はご参加頂ければと存じます。

本格的な冬がやつて参ります。インフルエンザ・コロナ等多様な病気が流行する季節です。あれだけ「コロナ、コロナ」と何年前は言ってましたが、今でも感染者は多数いるそうです。油断することなく、手洗い・うがいを励行し体調を崩されることなく過ごしていただければ幸いです。私も、感謝祭後にインフルエンザの注射に妻とく予定にしております。（社長）

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、リラックスさせる！>

【なごみのアロマライフ】

十一月は「ホーリーフ」

ホーリーフはクスノキ科の常緑樹で、原産は台湾。和名は「芳香（ほうしょう）」で、日本にも自生しています。5月に薄黄色の小さな花をつけ、葉が卵形でやや小さめなのが特徴です。香りはフローラルさとウッディさが混ざっていて、温かみがあります。

一方、体への効能としては、鎮痛作用があることから、頭痛や筋肉痛、肩凝りなどをやわらげてくれます。抗炎症作用もあり、皮膚炎や関節炎のときにもぴったり。トリートメントオイルにブレンドして使うのがおすすめです。ほかに、抗菌・抗ウイルス作用があることから感染症対策としても活躍します。



編集 後記

「ちょっと得するプレゼントです。先月の「オープンスター」は、防府市新田のY様のご当選されました。今月は、感謝祭開催の為「ちょっと得するプレゼント」はお休みさせていただきます。

40歳を過ぎた頃からだと思いますが、1年過ぎるのが非常に早く感じるようになりました。「仕事が忙しい」「行事が多い」「充実しているんじゃないか？」様々な理由が考えられますが、自分自身では「仕事の処理能力が低下した」事が一番に考えられると思います。2時間で出来た資料作成が3時間かかるようになったり、1日で終わっていた仕事が一日半かかるようになりました。予定を手帳に記入していたにも関わらず、確認するのを忘れていた時間や間違えたりとミスが少しづつ増えてまいりました。お会いした人の名前が思い出せなかったり、次にしようとしたことを少し歩いた途端に忘れたりすることもしばしばです。これがかまに「年をとる」ということなんだと思います。でも「まだまだ若いもんには」の気持ちで頑張ります。

今年も残り1ヶ月余りとなりました。これくらいよいよ本格的な冬に移ります。各種病気にはくれぐれも「注意の上元気で過ごしてください。」(社長)

- ・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 <https://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール info@lpg-hashimoto.co.jp

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!

