



いやしのひととき

2025年11月号

「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  
 $m^3$ 当たり  
△ 3円

## 主婦のナイショ話

花王が2023年11月に行つた「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。「ほとんどの浴槽につかる」が一番多く47%、その後、「浴槽につかるときもある」「ほとんどシャワーのみ」「自宅では入浴しない」という結果になりました。

結果に差ができるのですが、秋に行つた質問としては、多くの人がシャワーだけですがあわざ、浴槽につかっていることがわかります。

疲れをしっかりとり、ぐっすり眠るために浴槽につかることが大事です。

花王が2023年11月に行つた「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。「ほとんどの浴槽につかる」が一番多く47%、その後、「浴槽につかるときもある」「ほとんどシャワーのみ」「自宅では入浴しない」という結果になりました。

### 入浴時は浴槽につかるか... シャワー派?

花王が2023年11月に行つた「入浴」についてのアンケートがあります。温泉などでは体の汚れをボディーソープできか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

した。「体を洗っている間に、髪をトリーーメントできる」「掃除と似た感覚で、上から下に洗つのが効率的」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」「マイクを落として顔がきれいになつ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、「イスに座つて体を洗うので必ずイスを汚さないために」「蒸れやす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位がその他となつていてます。



算

足

し

# 「股関節をほぐす」

骨格調整トレーナーの

おすすめのストレッチが「バナ

Naokoさんによると、ナストレッチ」と呼ばれるもの。

股関節をほぐすことで健

康面や美容面で効果があ

で立ち、頭の上で手を組みます。

## 暮らしの足し

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と、姿勢がよくなれる、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。



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、肉もと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。バナをイメージしながら、硬くなつた股関節が伸び、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。

## なごみひとじ

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。仕事が大好きだった森永さん、テレビやラジオに出演するようにはなってからは、平日は事務所に寝泊まりし、週末だけ自宅に帰ると、いつもながら、土日も仕事を優先します。自宅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、睡眠時間は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なります。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写



ザップのテレビコマーシャルを覚えている人もいるでしょう。2023年にがんが見つかり、すでにステージ4。余命半年と言っていたら、週末だけ自宅に帰るなりました。しかし、森永さんは、われたものの、森永さんは淡々としていて、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。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。

# 人生を開く扉



失敗だらうと成功だらうとやつてみてわかることがあつたのですからさあ

前を向いていきましょう

そして、恋愛運や美容運、才能運をアップしたいときは、南枕がベストです。人から好かれたい、有名になりたい、才能を生かしたいと望む人にぴったりです。

高めたいなら、西枕にするのがいいでしょう。西は金の氣をつかさどる方角だからです。

金運や商売運、家庭運を

康運や仕事運、勉強運をアップしたいときは東枕がおすすめ。東は太陽が昇る方角で、行動力やモチベーションを高めるのに有効です。



終わったことを  
クヨクヨ考えるのは  
やめましょ  
失敗だらうと成功だらうと  
やつてみてわかることが  
あつたのですから  
さあ

## ほのぼの開運術

### ＜風水的によい枕の向き＞

風水では、人は眠っている間にたまつた悪い運気を水で流し、新たな運気を吸収するとしています。とくに枕の向きがポイントで、枕の向きによって吸収する運気が異なります。

日本では昔から「北枕は縁起が悪い」といわれてきましたが、風水的にはもつともよいとされています。

気は北から南に流れ、北枕にすることで頭から足先まで満遍なくよい気を吸収できるからです。しかし、高めたい運気がはつきりしているときは、枕の向きを変えるのもいいでしょう。健

## 学び直しの日本語クイズ

### ★数字の入ったことわざ★

四角の中に漢数字1文字を入れて、ことわざを完成させましょう。  
かっこ内はことわざの意味です。

- ①秋の空は口度半変わる（秋の空は変わりやすい）
- ②口牛の一毛（極めて少ない）
- ③口年河清を俟つ（いつまで待っても実現のあてはない）
- ④盗人にも口分の理（どんな理屈でもつけられる）
- ⑤一年は口年の工夫あり（最初が肝心で、しっかりした計画を立てるべき）
- ⑥上り一日、下り口時（築き上げるのは難しく、壊すのは簡単）
- ⑦口海兄妹（世の中の人はみな兄弟のように仲よくすべき）

【正解】①七 ②九 ③百 ④三 ⑤一 ⑥一 ⑦四

# 元気もりもり 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  
玉ねぎ 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、玉ねぎ、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。



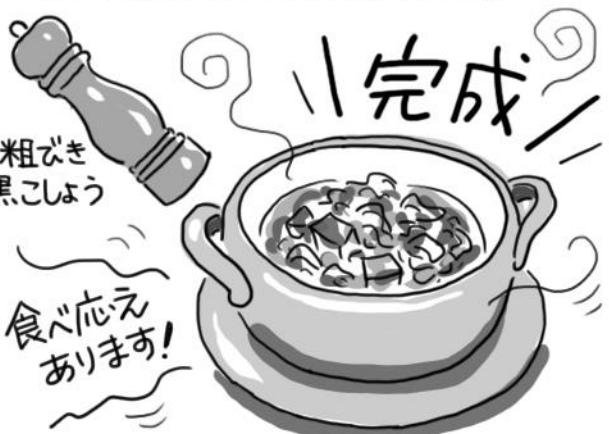
② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、鶏肉、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、キャベツ、ジャガイモ、ニンジン、セロリを加えて2~3分炒める。



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。

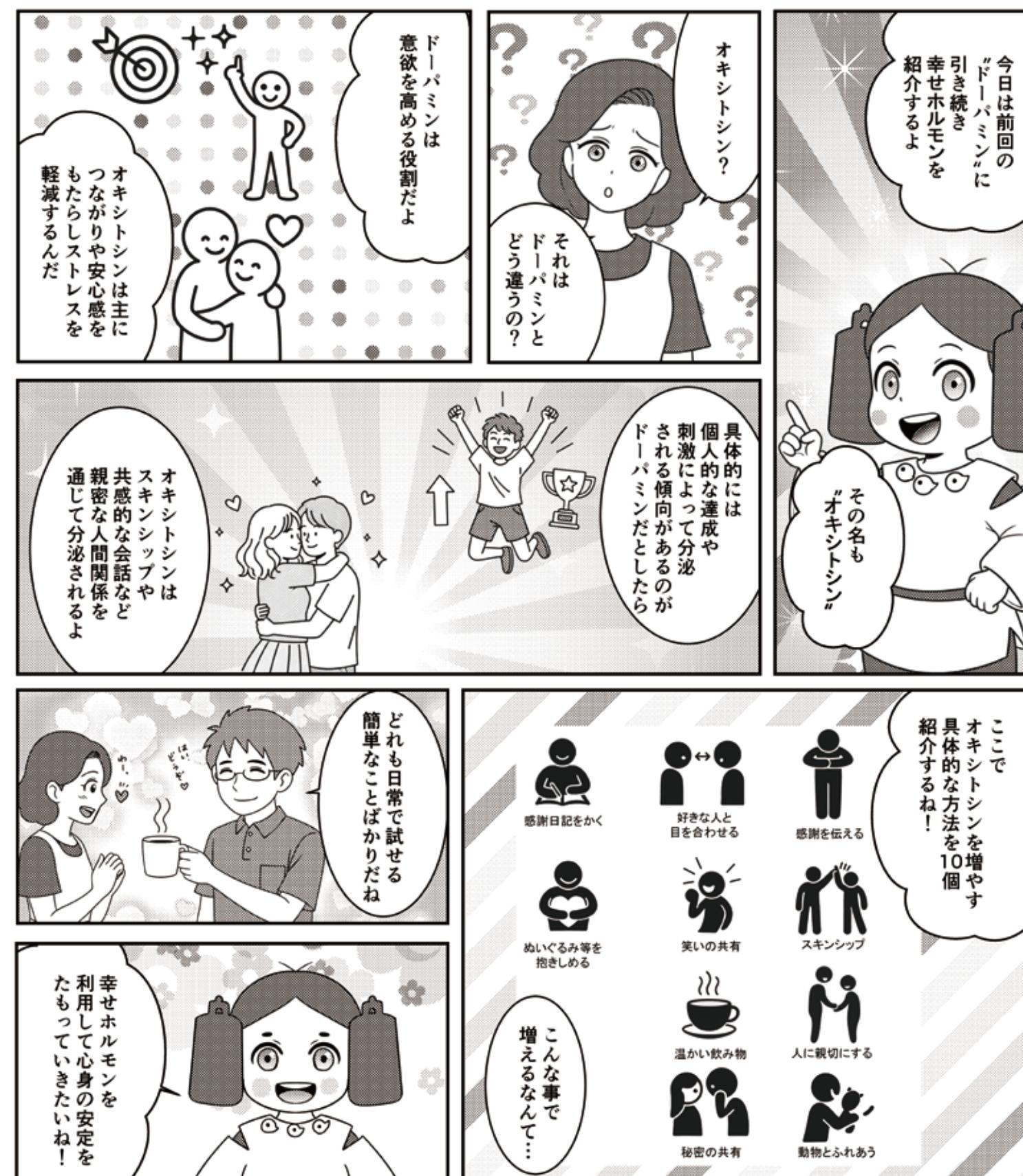


④ 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



連載  
3回目!

## 幸せホルモンとは? ～オキシトシン編～



“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

# 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



くに冬場でしょ。日射量が少ないと家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つた設計士（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す。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。

日当たりの悪さが問題になるのはとくに冬場でしょ。日射量が少ないと家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



皆様こんにちは。橋本です。昨日開催致しました弊社「第

21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した。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つておりますので、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いますので、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1」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・懇親会が開催されして参りました。初めてのホテルでの開実行委員会の皆様には大変ご苦労をお掛け致しましたが、盛会のうちに開きとなりました。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歳を過ぎていらっしゃいますが、流暢な喋りであつという間に1時間が過ぎていきました。私も70歳を過ぎても師匠のように元気でありたいと願つております。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。

本格的な冬がやって参ります。インフルエンザ・コロナ等多種多様な病気が流行する季節です。あれだけ「コロナ、コロナ」と何年か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せます。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）

# 今月のごあいさつ

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](http://www.lpg-hashimoto.co.jp)

## 【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「芳樟

(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

ローラルさとウッドティ

さが混ざっていて、温

かみがあります。

ホーリーフの心への

効能は心をおだやかに

落ち着かせ、リラック

スさせてくれます。疲

れやストレスがたまっ

ているときに試してみ

てください。また、気

持ちを明るく、元気に

してくれる効果もあり

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。

## 後記 編集

「ちょっと得するプレゼント  
です。先月の「オープントー

スター」は、防府市新田のY  
武様がご当選されました。今

月は、感謝祭開催の為「ちょっと得するプレ  
ゼント」はお休みさせて頂きます。

40歳を過ぎた頃からだと想いますが、1年

過ぎるのが非常に早く感じるようになります

た。「仕事が忙しい」「行事が多い」「充実

しているんじゃあ?」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1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

になつたり、1日で終わっていた仕事が1日

半かかるようになります。予定を手帳に記

入していくにも関わらず、確認するのを忘れ

たり時間を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

出せなかつたり、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。これがまさに「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。これか  
らよいよ本格的な冬に移ります。各種病気  
に罹りやすくなる注意の上元氣でお過ごしく  
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 <https://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール info@lpg-hashimoto.co.jp

今月も読んでくれて  
ありがとうございます。来月も  
一生懸命作ります。  
お楽しみに!

