



いやしのひととき

「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

2026年1月号

Vol 221

# なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定  
お知らせ

2026年 1月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり  
+ 3円

## 主婦のナイショ話

10代から60代までの男女200人に  
行った、「おでん」についてのアン  
ケートがあります。「1年間でおでん  
を食べる回数は?」という質問から。  
一番多かったのが4~6回で36%、2  
位は2~3回で34・5%、それ以降は  
10回以上が13%、7~9回が9%、1  
回が7・5%という結果になりました。

年に4~6回なり、寒い季節だけとし  
ても月に1回くらいの計算になり  
ます。おでんが食卓に登場するの  
は意外と少ない印象です。

次に、「おでんの具材で一番好  
きなものは?」です。大根が40・  
5%で一番多く、2位が卵で20%、  
それ以降は餅巾着13%、牛す  
じ6%、厚揚げ4・5%、はんぺ  
ん4%、ちくわら3・5%、こん  
にゃべ3%、しおたまご・5%、  
がんもひき1・5%，その他1・  
5%となりました。

理由としては、大根派は「おで  
んの味と大根が合つ」「だしがし

れて、体の芯まで温まる」「ぼくぼく  
しておいしい」などの意見が挙がりました。  
卵派の意見としては、「だしに溶  
ける黄身がおいしい」「栄養たっぷ  
り」などが、餅巾着派は「じゅうじ  
た餅がおいしい」「食べ応えがある」  
などの意見がありました。

では、「盆地でおでんを  
食べますか?」という質問になると?  
市販の具材とスープの素を使う「  
一番多く、34・5%でした。それ以降  
は「スープは自分で作り、具材は市販  
品」30・5%、「コンビニなどで調理  
済みを買つ」17・5%、「具材とスー  
プがセパレートした市販品を温める」  
12・5%、「盆地で食べない」5%など  
いう結果になつてこます。

さて、おでんの大根をおいしくおい  
ためには下処理がカギとなります。  
大根は輪切りにして皮を厚めにねぎら  
片面に深さ1cmくらいの切り込みを十  
字に入れましょう。米のじわ汁で串が  
スッと通るくらいでねばO.K.です。

おでんを食べる回数は? 好むおでんの具は?



# 「呼吸トレーニング」

住まいを小さくして  
心に余裕が生まれた

医師の小林弘幸さんによると、呼吸で酸素を十分にとり込めていない人が増えているのだとか。呼吸が浅いと体の不調や病気を引き起こすこともあります。逆に、深く呼吸ができると自

律神経が整って免疫力がアップし、病気になりにくいうことがわかつています。

まずは、深い呼吸ができるようにチェックしましょう。

\*気がつくと口で呼吸をしてくる

\*姿勢が悪い

\*階段を上ると息切れがする

\*ストレスを感じることが多い

以上の4つのどれかに心あたりがあれば、肺のまわりの筋肉が衰え、呼吸が浅くなっています。

両手の親指と人さし指で息を吹き込むべりこの穴を作り、穴から大きく息を吸い込みます。次に、ゆっくり時間をかけて指で作った穴に息を吹き込みましょう。これを10回繰り返し、1~3セット行います。

習慣化させないうことが大切で、朝起きたらすぐ、寝る前にベッドの上で、洗濯物をとり込んだタイミングでなど、日常生活にうまく組み込むのがおすすめです。続けるうちに肺のまわりの筋肉が増え、深い呼吸ができるようになります。その結果、血流がよくなり、自律神経が整うでしょう。



— 広瀬裕子

エッセイストの広瀬裕子さんはを作っているのだとか。

1965年生まれの60歳。東日本

大震災をきっかけに瀬戸内の町に移住しましたが、60歳を前にして再び東京に戻りました。東

京での暮らしは20年ぶり。第2の人生のスタートを切りました。

都合暮らしの「メソッド」は物価や家賃が高いことですが、それ以外はノーストレスで過ごしている

て、新しいことをいろいろはじめたそうです。夏は盆踊りを楽しみ、歌舞伎を観に行ったり、落語を聴きに行ったりとアクティビティに過

としたのが、髪を染めないこと。

ヘアカラーをやめてから髪が本来の色に戻り、自然なグレイヘアに。

美容院に行く頻度が減り、髪につけが戻ってきたそうです。

車は手放して、電車に乗ってあちこち出かける樂しみも満喫。パンを買いに

浅草へ、野菜を求めて築地へなど、好きな場所、必要な場所を記した買い物地図



トレーニングにはじめよう。背筋を伸ばしてイスに座り、口の前で手を組みます。このとき、

な ご み ひ と や じ

車は手放して、電車に乗ってあちこち出かける樂しみも満喫。パンを買いに

浅草へ、野菜を求めて築地へなど、好きな場所、必要な場所を記した買い物地図

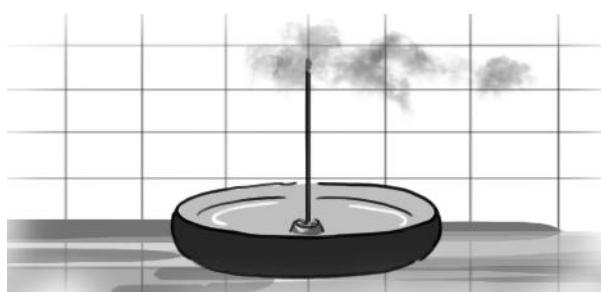


# 人生を開く扉



ものをまたいでは  
いけません  
ましてや  
人をまたぐのは  
避けたいこと  
そして  
人をまたぐような  
態度や行為に  
注意しましょう

良縁を呼び込むことができます。  
運気を上げるのにおすすめの香りは「白檀  
(びやくだん)」で、心を落ち着かせ、空気を  
浄化して、マイナスの気をとり払ってくれます。  
また、ラベンダー やローズも同様にリラックス  
効果が期待でき、運気を上  
昇させます。



## ほのぼの開運術

### 〈運気を上げるお香の焚き方〉

お香を焚くと、たまつてい  
た悪い気を払い、気の流れを  
整えてくれます。リフレッ  
シュしたいとき、トラブルな  
どが続いたとき、気持ちが落  
ち込むときにお香を焚いてみ  
ましょう。できれば掃除をし  
て空気がさっぱりしたあとで  
お香を焚くのがベストです。  
おすすめは朝7～9時で、こ  
の時間に焚くことでよい氣や

## 学び直しの日本語クイズ



### ★動詞の可能表現★

次の動詞について、「～することができる」という意味の可能動詞に  
してください。

①読む

⑤着る

⑨飛ぶ

②来る

⑥食べる

⑩見る

③話す

⑦なる

⑪作る

④起きる

⑧伝える

⑫忘れる

【正解】①読める ②来られる ③話せる ④起きられる ⑤着られる  
⑥食べられる ⑦なれる ⑧伝えられる ⑨飛べる ⑩見られる  
⑪作れる ⑫忘れられる

# 元気もりもり 健康レシピ



## 1月の元気レシピ<カキと豆腐のすまし汁>

「海のミルク」と呼ばれるカキは言葉の通り、牛乳同様に栄養たっぷり。まず、たくさんの種類のアミノ酸がバランスよく含まれているので、良質なタンパク源としておすすめです。ほかにも、疲労回復に役立つグリコーゲン、肝臓の働きをスムーズにするタウリン、酵素やホルモンの合成に欠かせない亜鉛、貧血予防に役立つ鉄分を多く含んでいます。さらに、ビタミンB群を含んでいる点でも優秀です。なかでも血液を作り、神経機能を正常に保つビタミンB12が豊富です。

### ★レシピのポイント

カキを汁物にすることで、栄養やうまみを無駄なくいただけます。

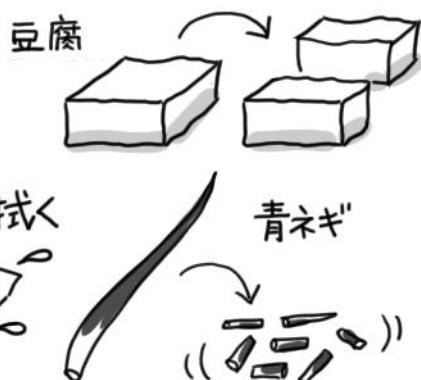
#### 材料（2人分）

カキ（むき身） 6個  
絹ごし豆腐 1/2丁  
青ネギ 1本  
だし汁 2カップ  
酒 大さじ1  
片栗粉 少々  
しょうゆ 小さじ2

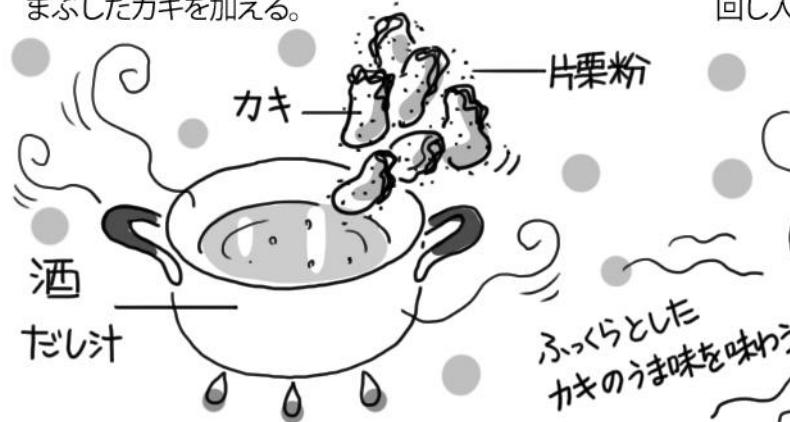
①カキは塩（分量外）を振って手早く混ぜるようにして洗い、水で3～4回すいで水気を拭く。



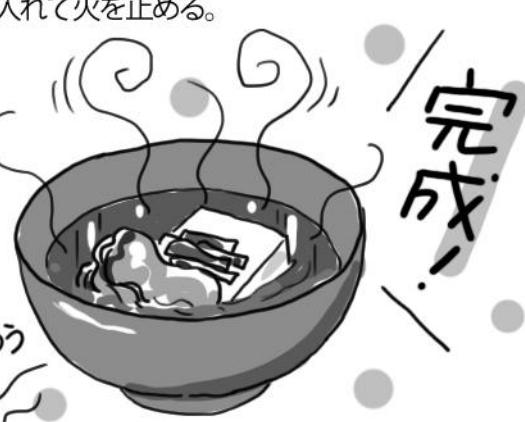
②豆腐は半分に切り、青ネギは3cm長さに切る。

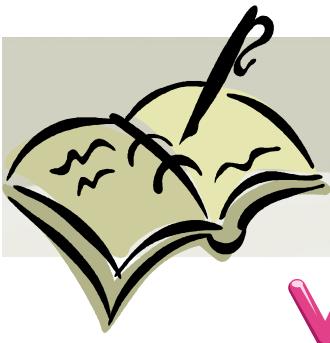


③鍋にだし汁と酒を入れて煮立て、薄く片栗粉をまぶしたカキを加える。



④沸騰したら豆腐と青ネギを加え、しょうゆを回し入れて火を止める。





# 今月の見直し <姿勢をよくする>



猫背を改善する



バンザイ体操で筋力アップ

姿勢はとても大切で、悪いと美しく見えないだけでなく、老けて見えます。そもそも、よい姿勢とは、背骨が S 字を描いている状態を指します。壁を背に立ち、あごを引いてかかととおしり、肩甲骨、後頭部を壁につけてみましょう。無理なくその4力所が壁につけば、背骨が緩やかな S 字になっているということで、正しい姿勢です。4力所のうち、いずれかが壁につかなければ、猫背が進んでいます。

猫背は上半身が前に傾くので、肩や腰に負担がかかることで、結果、肩痛や腰痛を招きます。「かめ首」は首が前に突き出た状態をいいますが、これも猫背が原因で起こります。かめ首になると、あごを上げて首を持ち上げようとし、頭痛や首痛を引き起こします。ほかにも、胸椎が丸くなることで肺や胃腸が圧迫され、息切れや便秘などを招くことがあります。さらに、首にしわができるたり二重あごになったりと、かめ首は見た目にも悪影響を及ぼします。

さて、姿勢をよくするためには、3つのポイントがあります。それは、「体を動かす」「関節の可動域を広げる」「筋肉をアップする」です。具体的には「曲げる」「反らす」、また、「立つ」「座る」という反復した動きを習慣的に行うことで、椎間板や軟骨を健やかに保てます。そのために、日頃から意識して姿勢を変えることが大切です。ソファにもたれかかってだらだらしたら、そのあとは背筋を伸ばして座る時間を作るなど、楽な姿勢とよい姿勢を交互に行うのです。

簡単に行えるストレッチもあります。「バンザイ体操」は頸椎と胸椎を伸ばすストレッチで、繰り返し行

うことで、背筋を伸ばし、首や肩、背中の筋肉をアップさせます。①足を肩幅に広げて立ち、両腕を上に伸ばします。できれば、両腕を耳の横よりも後ろに伸ばしましょう。上から吊り下げられているのを意識するのがポイントです。②あごを引いたままゆっくり頭を後ろに倒していきます。このとき、首ではなく、胸椎から反っていくのを意識します。そのままの状態で口をとがらせ、3秒数えます。首筋にある筋肉が伸びることで、首のしわやあご下のたるみを予防できます。③口をとがらせたまま首を右に傾けて3つ数えます。左も同様に行いましょう。耳下から鎖骨にかけての筋肉が伸び、首の凝りや頭痛をなくします。

バンザイ体操は毎日行う必要はなく、週に3日くらいを目安にすればOK。入浴後など体が温まっているときに行うのが効果がアップしておすすめです。1ヶ月続ければ、効果を実感できるはずです。

①上から吊り上げられているように  
両腕をグーッと伸ばし、あごを引く。



②あごを引いたまま  
ゆっくりと上を向き  
口をとがらせて  
3つ数える。



③首を右に傾け  
3つ数え、戻す。  
左も同様に行う。



change myself, change my life.

連載  
最終回！

## 幸せホルモンとは? ～エンドルフィン編～



**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



### “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！

# ちょっと教えて！家づくり



## 地盤調査ってなんですか？



建築物を建てる際には、その地盤の強度などを確認するための調査が必要となります。地盤が建物を安全に支えられるか、もし支えられない場合は安全に持ちこたえるためにどうすべきかなどを調べます。これを経て、やっと建物の設計に着手できるということも大切な工程なのです。

方法はボーリング、サウンディング、サンプリング、室内土質試験など様々あります。一般的な住宅の地盤調査では先端がスクリュー状になった棒を回転貫入させる「スケーテン式サウンディング方式(SWS方式)」が一般的ですが、2つ以上の方法を組み合わせて調査を行うケースもあります。いずれにしても、データの読み取りなどに熟練の技術が必要なので、信頼のおける業者に依頼しましょう。



# 今月のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。旧年中は大変ご愛顧いたしました。誠にありがとうございました。本年も引き続き倍

いたぎ、誠にありがとうございます。旧のご贊賞を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

大みそかから恒例の「黒豆・田作り・白みそ仕立ての雑煮を作り3日間はほぼ3食そのメニューで過ごしておりました。

元日は、玉祖神社に初詣に行き、1年間の商売繁盛・家内安全・交通安全その他諸々たくさんお願いをして参りました。神社でお願いをするのはあまり良くないという説もありますが、私は気にせず毎年たくさんのお願い事をしております。皆様はお正月はどうにお過ごしになられましたでしょうか？

私は2日朝から「箱根駿伝」を見ながら母校の結果に一喜一憂しておりました。「ひょっとしたら往路優勝？」と期待したものの青山学院の黒田選手の驚愕の走りの前に、惜しくも3位まで落ちてしましました。復路も検討したもの、最終成績はシード権は確保したものの、5位に沈んでしまいました。2日の夜はこれまた恒例となった「高校のブチ同窓会」に遅くまで盛り上がっておりました。今年お盆に150人規模の「還暦の大同窓会」を予定しておりますので、防府高校普通科35期並びに衛生看護科18基の期の方は振るってのご参加をお願い申し上げます。

私事ですが、末娘が今年成人式を迎えます。妻の着物を着て8月に前撮りで写真は撮ったのですが、「あんなに小さかった子が…」と思うと涙がこみ上げてきました。私自身も歳を取ったのですが、子ども成長の早さを痛感するとともに、何とか無事「成人式」を終えてくれるのを願っているバカ親になっております。

弊社は「お客様に信頼されるエネルギー商社」として従業員一同丸となつて精進してまいります。本年引き続きのご愛顧をどうぞよろしくお願い申し上げます（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](http://www.lpg-hashimoto.co.jp)

## 【なごみのアロマライフ】

### 1月は「ユズ」

今月のアロマポイントくりラックス効果が抜群！>

ユズは中国原産の常緑高木で、日本には奈良時代に到来。おなじみの果物で、料理の薬味や風味づけに使われてきました。香りは柑橘系特有のさわやかさに酸味と甘み、そして、ほどよい苦味が加わっています。



ユズは中国原産の常緑高木で、日本には奈良時代に到来。おなじみの果物で、料理の薬味や風味づけに使われてきました。香りは柑橘系特有のさわやかさに酸味と甘み、そして、ほどよい苦味が加わっています。

ユズの心への効能は、心を落ち着かせ、リラックスさせてくれること。気持ちが落ち込んだときにはリフレッシュさせたり、元気を与えてくれたりする効果も期待できます。なかなか寝つけないときにも有効で、寝室の枕カバーなどリネン類に軽くスプレーすれば、

体への効能は、冷え性を解消するのにぴったり。ユズには血行をよくしたり、新陳代謝を高めたりする働きがあります。また、疲れをとり、免疫力をアップさせる効果もあります。風邪やインフルエンザなどの感染症対策としてもおすすめです。

来月は、山口県知事選挙の月には防府市長選挙が行われます。前回の県知事選の投票率は36%，実に3人に2人は投票していない結果になっております。

最近の期日前投票は、ショッピングセンターでも出来るようになつてお、私は妻と2人で買い物がてら期日前投票に行くよつとしております。自分たちの住む町の選挙には、是非投票に行つてください。少し前に書いたことがあります。自分たちの住む町の選挙には、自分があるのですが、これだけ技術が進歩している中で、選挙がいまだに手書きなのは、少し時代にマッチしていないような気がいたします。今の技術をもつてすれば、スマート・パソコンでも投票できるような気がいたします。公職選挙法の改正が必要であれば改正して頂き、少しでも国民が政治に参加し易い世の中になつて欲しいと願います（社長）

## 編集後記

「ちょっと得する「プレゼント」です。先月の「グリルパン」は、山口市吉敷の山様がご当選されました。今月の「ちょっと得するプレゼント」はアイリストオーヤマの「コードレスクリーナー」をプレゼントいたします。一台のみ用意しております。「ご希望の方は、付属のはがきに」「プレゼント希望」と記入頂き応募ください。2月1日到着分までとさせて頂きます。当選者は、なごみ庵の山口で発表させていただきます。

- ・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！

