

「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 221**

なごみ庵  
～なごみあん～

## ガス料金改定のお知らせ

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

おでんを食べる回数？

好きなおでんの具は？

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回なら、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%、ちくわぶ3・5%、こんにゃく3%、しらたき2・5%、がんもどき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う」「だしがし

みて、体の芯まで温まる」「ほくほく  
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「とろっとし  
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、「自宅でのようにおでんを食えますか?」という質問になると? 「市販の具材とスープの素を使う」が一番多く、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う」17・5%、「具材とスープがセットになった市販品を温める」12・5%、「自宅で食べない」5%という結果になっています。

さて、おでんの大根をおいしくするために下ごしらえがカギとなります。大根は輪切りにして皮を厚めにむき、片面に深さ1cmくらいの切り込みを十字に入れましょう。米のとぎ汁で串がスッと通るくらいゆでればOKです。



# 算「呼吸トレーニング」

## 足

## 暮らしの

ということがわかっています。

まずは、深い呼吸ができていますかチェックしましょう。

\*気がつくとき口で呼吸をしている

\*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。

さっそく、呼吸

トレーニングをはじめましょう。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、

両手の親指と人さし指で息を吹き込めるくらいの穴を作り、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。

習慣化させることが大切で、朝起きたらすぐ、寝る前にベッドの上で、洗濯物を取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。



住まいを小さくして

心に余裕が生まれた

— 広瀬裕子

エッセイストの広瀬裕子さんは

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ってきました。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。

都会暮らしのデメリット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、広瀬さん。そして、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ブに過ごしています。

車は手放して、電車に乗ってあちこち出かける楽しみも満喫。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

を作っているのだとか。

一戸建てから、その3分の1の広さの賃貸マンションへと、住まいのサイズダウンも行いました。コンパクトな住まいは掃除が楽で、一戸建てと違って冷暖房の効きがスムーズなのがうれしさ。洋服を整理して、道具も軽くて小さなものに。その結果、スペースにも心にも余裕が生まれたそうです。

東京に戻ってもつひとつスタイルにしたのが、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、髪につやが戻ってきたそうです。



# 人生を開く扉



ものをまたいだでは  
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

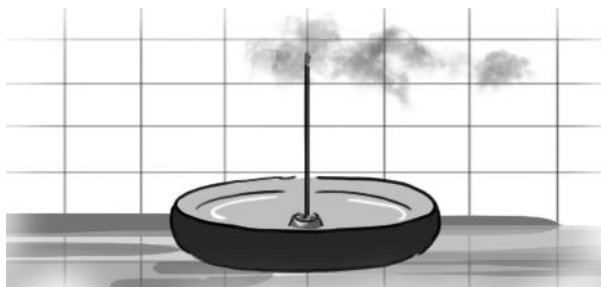
## ほのぼの 開運術

### ＜運気を上げるお香の焚き方＞

お香を焚くと、たまっ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気や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。

お香を焚く場所もポイントです。良縁を引き寄せてくれる東南で焚くのがベストです。家全体を浄化したときは、お香を入れた器を持って歩き回り、家全体に煙が行き渡るようにするといいでしょう。逆に、お香を使ってはいけないうのが水回りです。キッチンやトイレ、風呂場などはできればお香は避けましょう。



## ★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



# 元気もいもい 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

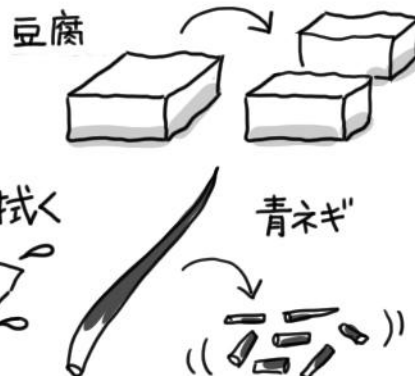
カキを汁物にすることで、栄養やうまみを無駄なくいただけます。

### 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

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カ所が壁につけば、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カ所のうち、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り、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



## バンザイ体操で筋力アップ

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、両腕を上には伸ばします。できれば、両腕を耳の横よりも後ろには伸ばしましょう。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。そのままの状態でお口をとがらせ、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カ月続ければ、効果を実感できるはずです。

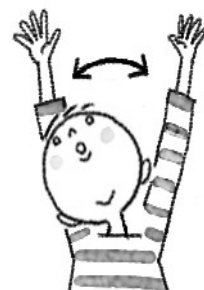
①上から吊り上げられているように  
両腕をグーッと伸ばし、あごを引く。



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。



★首（頸椎）ではなく  
胸椎から反る。



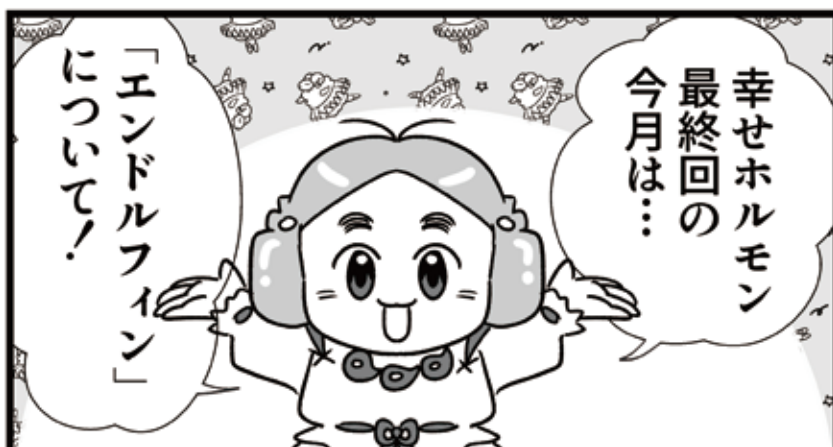
change myself, change my life.





連載  
最終回!

# 幸せホルモンとは? ～エンドルフィン編～



日常生活で  
エンドルフィン  
を多く出すには?



サウナや温泉を楽しもう  
いわゆる「ととのう」  
感覚で脳をリセット



楽しいことを想像しよう  
楽しい予定や成功イメージ  
を思い描こう!



感謝の気持ちを持とう  
「ありがとう」を言うと  
感情中枢が活性化



5分間瞑想してみよう  
自分の気持ちに向き合い  
心を整理しよう



有酸素運動をしよう  
30分以上のリズミカル  
な運動でリフレッシュ!



夢中で読書してみよう  
感情移入できる小説や  
エッセイがおすすめ



7時間しっかり寝よう  
寝溜めはNG! 毎日一定の  
リズムで睡眠改善



辛いものを食べよう  
適量のカプサイシンで  
脳へ刺激と報酬を



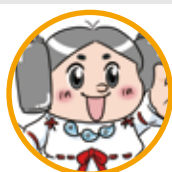
自然の緑に触れよう  
木々の葉っぱや草原  
に触れる気持ちよさ



ストレスや痛み、運動、  
快感(笑い、食事など)を  
感じた時に分泌され、  
苦痛を和らげ、  
幸福感や高揚感  
(ランナーズハイなど)  
を引き起こし、心身を  
リラックスさせ、  
ストレス耐性を高める  
効果があります。



日常生活に  
積極的に  
取り入れて  
毎日ハッピー  
に過ごそう!



“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

# ちょっと教えて！家づくり



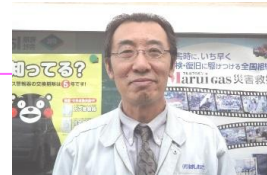
## 地盤調査ってなんですか？



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とて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。一般の住宅の地盤調査では先端がスクリー状になった棒を回転貫入させる「スウェーデ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だき、誠にありがとうございました。本年も引き続き倍旧のご贖いを賜りますようよろしくお願い申し上げます。

大みそから恒例の「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。皆様はお正月はどのようにお過ごしになりましたでしょうか？

私は2日朝から「箱根駅伝」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位まで落ちてしまいました。復路も検討したものの、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「高校のプチ同窓会」が遅くまで盛り上がりおりました。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、子どもの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」として従業員一同一丸となっ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)



## 今月のアロマポイント くリラックス効果が抜群！>

### 【なごみのアロマライフ】

### 1月は「ユズ」

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、

気持ちを穏やかにして、安眠へと導いてくれるでしょう。

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。



## 編集 後記

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

来月は、山口県知事選挙5月には防府市長選挙が行われます。前回の県知事選挙の投票率は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っており、私は妻と2人で買い物から期日前投票に行くようにしております。自分たちの住む町の選挙には、是非投票に行ってください。少し前に書いたことがあるのですが、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。今の技術をもってすれば、スマホ・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って欲しいと願います（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](mailto: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！

