

「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 224



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2026年 4月

現在の料金の
m³当たり
+ 2円

主婦のナイショ話

家事をやるより、エプロンをつけませんか？

成人女性500人を対象に行った、「エプロン」についてのアンケートがあります。まず、「家事をするとき、エプロンをつけますか？」という質問から。「つけない」が多く62・2%、「つけるときとつけないときがある」20・6%、「つける」17・2%という結果になりました。エプロンをつける派は意外と少ない印象です。

では、つけないと答えた人にその理由を尋ねたところ、「面倒だから」「洗濯ものが増えるから」「邪魔だから」「肩が凝るから」「持っていないから」などの意見がありました。逆に、「つける」と答えた人の意見としては、「服が汚れるのが嫌だから」「おなかあたりが濡れないように」という理由のほか、「エプロンをつけることで気合いが入る」「オンとオフを分けられる」「体型が隠せる」「ポケットにいろいろ入れられて便利」という声がありました。

エプロンをつけていると、宅配便の人に應對するときやゴミ捨てのときなど、一瞬人目に触れるときに、見せたくない部分を隠してくれるので重宝します。

さて、エプロン選びのポイントを紹介しましょう。まず、着ているのを忘れるほど軽く、着心地がラクなこと。首や肩、腰などに負担がないことが大切です。また、すっぽりかぶるだけなど着脱が素早くできること。たとえば首や腰をひもで結ぶタイプだと、着るのに時間がかかる上、長時間つけていると首や腰が締めつけられる感じもあります。そして、動きやすいこと。手を伸ばしたり、しゃがんだり、背伸びをしたりと、家事をするときはいろいろな動きをします。動くたびに肩ひもが落ちるとストレスになりますね。逆に、きつすぎるものも動きを制限します。最後に、シンプルなこと。どんな服にも合う無地のベーシックカラーがおすすめです。



算「ポールウォーク」

し

「ポールウォーク」は、言葉どおり、スキーのストックのようなポールを両手に持って、地面を突きながら歩くこと。何も持たずに腕を振って歩くよりも上体をたくさん使うので、運動量

暮らしの

が大きいのがメリットです。実際、普通に歩くときの1・5倍の運動量になるといわれています。ポールはスキーや登山用のものとは異なり、先端にゴムがついて

います。ゴムは丸いものと平らなものがあり、丸いものは角度を気にせず突くことができます。一方、平らなものは安定感があるのがメリットで、好みて使いやすいものを選ぶのはOKです。ポールの長さは身長×0・63〜0・66が目



安で、伸縮するタイプのものもあります。

ポールウォークのポイントはいくつかあります。まず、肩

の力を抜いてリラックスし、背筋を伸ばしましょう。親指と中指、薬指でポールを軽く握り、出した

足と反対側のポールを地面に突きながら歩きます。このとき、歩幅はいつもより半歩広めにするのがコツです。ポールが杖代わりになり、体を支える効果もありますが、体重をかけすぎると折れたり壊れたりすることもあります。軽く突くことを意識しましょう。

ポールウォークを続けることで、前述した運動量が増えるほか、筋力がアップする、正しい姿勢を保てるなどの効果が期待できます。



今日が人生で一番若い日

—名取裕子

俳優の名取裕子さんは1957年生まれの68歳。映画『序の舞』や『吉原炎上』をはじめ、テレビドラマ『法医学教室の事件ファイル』や『京都地検の女』シリーズなど、代表作がたくさんあります。名取さんは早くに両親を亡くし、結婚もしていないため、家族の縁が薄いそうです。だからこそ、人

ことが大好きです。ただし、検査で脂肪肝だと指摘されたことがあり、食生活を見直したのだそうです。きのこを活用したり、ヨーグルトや豆腐を積極的に食べたりと工夫していたら、自然と体重が数キロ落ち、脂肪肝が落ち着いたのだとか。

との縁を大切にしています。70歳を目の前にし、一層人とのつながりを大切にしたい、人の役に立ちたいと思うようになったと、名取さん。実際、名取さんは仕事の仲間や友人をよく自宅に招いて、手料理でもてな

します。また、近所には行きつけの店がいくつもあり、店の人たちとのやりとりも楽しみのひとつとなっています。そんな名取さんは食べる

なごみひとさじ

そんな名取さんは食べる



人生を開く扉



1時間早く起きて朝のウォーキングをはじめてみませんか朝の澄んだ空気が気持ちいいものですそして歩きは始める前に水分をよく摂りましょう

「こ縁」がつながります。かたく絞った雑巾で拭きましょう。空気がよどんでいるときは、お香を焚いて浄化するのもおすすめです。

⑤朝起きたら、窓を開けて深く呼吸をします。まずはしっかりと息を吐き、新鮮な空気を太陽と一緒に体の中にとり入れます。自然とパワーが湧いてきます。

あとでしばらく瞑想します。自分の中をクリアにしてから、その日一日を健やかに過ごせるようにと、自分に言い聞かせます。

③朝は蒸しタオル洗顔することで、気持ちよく一日がスタートします。蒸しタオルで顔を温めて拭き、そのあと、ぬるま湯で洗い流します。眠気もすっきり覚めます。

④毎朝、玄関掃除をすることで、

ほのぼのの開運術

<朝の開運習慣のヒント>

いろいろな人の開運習慣を紹介しましょう。①起床後、すべての窓を開けて空気を入れ替え、気持ちをリフレッシュさせます。一日の区切りがはっきりし、その日を充実させられます。気のめぐりがよくなり、運氣が上がりますよ。

②朝起きたら温かい飲みものを飲んで体を目覚めさせ、その



★春野菜の難読漢字★

次の漢字の読みを答えましょう。

- | | | |
|-----|-----|-----|
| ①蕨 | ⑤野蒜 | ⑨落 |
| ②薇 | ⑥蓬 | ⑩屈 |
| ③蚕豆 | ⑦独活 | ⑪虎杖 |
| ④土筆 | ⑧薑 | ⑫絹莢 |

【正解】①わらび ②ぜんまい ③そらまめ ④つくし ⑤のびる ⑥よもぎ ⑦うど ⑧はじかみ ⑨ふき ⑩こごみ ⑪いたどり ⑫きぬさや



元気もいもい 健康レシピ



4月の元気レシピ＜ソラ豆とエビのレモンバター炒め＞

ホクホクしておいしいソラ豆は栄養的にもすぐれています。まず、臓器や筋肉、髪の毛、皮膚など、体作りに欠かせないタンパク質が豊富で、枝豆の2倍以上も含むとされています。また、食物繊維が豊富で、腸を整えるほか、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。ソラ豆の食物繊維は水に溶けにくい不溶性食物繊維で、とくに便秘の改善に効果を発揮します。さらに、疲労回復に役立つビタミンB1、赤血球の生成を助ける葉酸のほか、カルシウムやカリウム、リンなどのミネラルがたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

ソラ豆の緑色とエビの赤で、彩りも美しい一品です。

材料（2人分）

ソラ豆
（さやから出したもの） 150g
エビ（中） 10尾
パセリ 適量
バター 15g
白ワイン 大さじ2
塩 適量
こしょう 適量
レモン汁 大さじ1

①ソラ豆は塩を加えた熱湯で下ゆでし、冷ます。



②エビは殻をむいて背ワタをとり、パセリはみじん切りにする。



③熱したフライパンにバターを溶かし、エビを加えて炒め、色が変わったらソラ豆も加えてさらに炒める。



④白ワインを加えてフランベし、塩、こしょう、レモン汁を加えて火を止める。



⑤器に盛り、パセリを散らす。



ちょっと教えて！家づくり



土地選びのポイント



土地選びをする場合、広さや価格は大前提として、ほかにもチェックしておきたいポイントがあります。

まずは「道路の位置」。これは日当たりにも関係しますが、建てられる家の性格も変わってきます。道路の位置によって最初に決まるのが玄関の位置でしょう。たいがい玄関は道路側です。それから日当たりを考えると、北側にはトイレや水回りなどが配置され、日当たりの良い南側にはリビングを持ってきたくなります。その結果が窓や外観を左右し、建物全体のデザインにも影響します。

参考程度の話ですが、道路が北側にある土地は間取り優先の合理的な家。南側なら見た目に凝ったデザイン優先の家。東や西は、それぞれの特徴をいかした折衷タイプの家を建てやすいでしょう。

今月の「あはしり」



いつもお世話になっております、橋本3兄弟の末弟、橋本です。1年ぶりの登場です。日頃なかなかお客様にお目にかかる機会がございませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

毎年この時期にコラムを書いており、話題は専ら「花粉症」と「我が家の近況報告」となっています。

今年で55歳になる私。重度の花粉症の為、クリニックで始めた花粉症治療も20数年が経過しました。それと同時に体質改善を目指して一昨年の10月からあることに取り組み始めました。まずは白米食を辞めて玄米食に変更。慣れれば玄米もおいしく食べられます。

次に可能な限り小麦を控える（いわゆるグルテンフリー、日本人の6〜7割の人が体に合わないとの研究結果もあるそう）です。小麦の代わりに米粉を使用しています。油もサラダ油からこめ油に変えました。そして毎朝晩にコップ一杯の重曹クエン酸水を飲む。この3つを続けて約1年半が経ちました。では今年も・・・

2月中旬からスギ花粉の飛散が始まりましたが特に症状も出ることなく快適に過ごしていました。飛散ピークを迎える3月初旬から中旬にかけても若干のムズムズ感はありましたが、ノーマスクで問題なく、クリニックでの治療の効果と体質改善の効果を実感し、今まで憂鬱だった『春』を満喫できています。

花粉症にお悩みの方、ご参考にされてみては・・・ただし効果には個人差がありますので、悪しからず。

さて、我が家の近況報告です。昨春、末っ子の大学進学を機に、26年ぶりの夫婦二人生活がスタート。はじめはどうなる事かと思いましたが、何とか楽しくやっています。

我が家の流行は名所・旧跡めぐりです。妻が一昨年「御朱印集め」を始め、休日が合う時は各所へ出かけています。（本人は「御朱印ガール」と言っています）

最近では福岡県の糸島と広島県の尾道へ行ってきました。

糸島では、櫻井神社・二見ヶ浦夫婦岩・芥屋の大門（トトロの森）・またいちの製塩所工房・白糸の滝・鎮懐石八幡宮を巡り、尾道では、千光寺・天寧寺三重塔・良神社の大楠・御袖天満宮（映画転校生の撮影現場）等々を巡りました。

いずれの場所でも自然が持つパワーを頂き、自分の心を浄化し、リフレッシュする事が出来ました。（すぐに元に戻ってしまいますが）

これからも夫婦仲良く過ごしてまいりたいと思います。また次回に近況をご報告させていただきます。

末筆になりましたが、今後ともご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

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

第18回 (有) はしもと恒例の花の苗プレゼント

今年も好評で恒例の花の苗をプレゼントを行います。
お友達連れでもOKです。ご遠慮なくお越し下さい。

日時:

令和8年 5月14(木)・15(金)・16(土)

の3日間 9:00より~17:00まで

(ご自宅のカレンダーに○印をしておいてください)

場所: **有限会社 はしもとにて**

内容: **花の苗(ポット苗) お一人様 5個まで**

とさせていただきます

ご家族3名でお越しの場合は、5個×3名=15個になります

(花の種類は10種類・2,500個用意する予定です)

下の「引換券」をお持ち下さい。

問合せ先 0835-23-1401まで



恒例となっております花の苗プレゼントです。花の苗の種類が一番多いこの時期に企画させていただきました。普段ご愛顧いただいておりますお客様に感謝の気持ちを含めてお届けできればと思っております。感染対策をした上での開催とさせていただきます。お友達、家族連れでお越しください。**なお、引換券につきましては、1回のご来場につき1回有効とさせていただきます。ご了承ください。**皆様のご来店を心よりお待ちしております。

..... 切り取り線

第18回 花の苗 引換券

お名前 _____ .

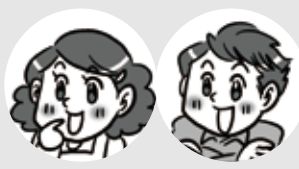
住所 _____ .

電話番号 _____ .



つらい
症状に!

～鼻炎を抑えるポイント～



どうして
症状が出るの?

それは免疫が
アレルギーに
過剰反応する
からなんだ

主な原因

- ・花粉
- ・ダニ
- ・ハウスダスト
- ・カビ
- ・ペットの毛

アレルギー性鼻炎は
大きく分けて
2種類あるんだよ

- ① 季節性(花粉症)
- ・花粉の時期だけ症状が出る
- ② 通年性
- ・一年中症状が出る
- ・原因…ダニ、ホコリ、カビなど

くしゃみと鼻水が
止まらない…
これって風邪?

それは
アレルギー性鼻炎
かもしれないよ

生活環境も
症状に影響するよ

どういえば
近頃生活リズムが…

悪化しやすい要因

- ・ハウスダスト
- ・乾燥
- ・ストレス
- ・生活リズムの乱れ

症状を抑える
ポイントはこれ!

換気

掃除

- ・部屋を清潔にする
- ・花粉の時期は
マスクやメガネ
- ・帰宅時は花粉を
落とす
- ・適度な湿度を保つ

40%~
60%が目安

原因を知って
対策すれば
いいんだね!

- ・アレルギーを避ける
- ・生活環境を整える

症状が辛い時は
耳鼻科で検査も
してみよう!

それと体調を
整えることも
大切だよ!

- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスをためない

代表的な症状は
この3つ!

- ・くしゃみ
- ・鼻水(サラサラ)
- ・鼻づまり

それと
人によっては
目のかゆみが出
ることもあるよ

<https://kenko.sawai.co.jp/symptom/headache/202503-3.html>



“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

今月のアロマポイント <気持ちを前向きにさせる！>

【なごみのアロマライフ】

4月は「トンカビーンズ」

トンカビーンズは「トンカ」と呼ばれるマメ科の植物の種子を乾燥させたものです。

「クマリン」という成分が多く含まれ、古くはタバコの香りづけに利用されてきました。

香りはスイートで、かすかにキャラメルのようなバナラ感もあります。桜もちの香りに似ているともされます。

トンカビーンズの心への効能は、不安や恐れ、疑いなどのネガティブな感情をとり払い、気持ちを前向きにしてくれます。気分が穏やかになり、元気をとり戻せるでしょう。集中力を高めるので、

仕事や勉強に向かうときにもおすすめです。体への効能は、去痰作用があることから、気管支系のトラブルに効果が期待できます。また、傷や打撲、リウマチの手当にも有効です。殺菌作用があり、風邪やインフルエンザなど感染症の予防にもぴったり。ホルモンバランスを整える働きもあります。



編集 後記

ちょっと得するプレゼントです。先月の「アクアオーブトーター」は、防府市下右田のN村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「シチズン 血圧計」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、付属のながきに「プレゼント希望」と記入頂きご応募ください。5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5月号で発表させていただきます。

先月受診した健康診断の結果が返ってきました。「担当医様宛」の封筒は入っておらず「日常生活に支障はありません」との結果でした。然しながら、ここ2年前くらいから若干血圧が高くなってきました。若い頃は血圧が低すぎて注意するように言われておりましたが、年齢のせいでしょう。少しずつ高くなってまいりました。薬を飲むほどではなく、経過観察して下さいとのことでした。若いつもりでいましたが、やはり少しずつ身体にガタがき始めているのでしよう。妻には、「トマトジュースを飲めば」と勧められましたが、小さい頃のトラウマでトマトジュースと野菜ジュースが飲めません。それ以外で、血圧を下げる効果がある飲み物・食べ物があれば教えてください。(社長)



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