

「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 225



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2026年 5月

現在の料金の
m³当たり
+ 48円

主婦のナイショ話

夫婦で会話をしていますか？

夫婦げんかの頻度は？

既婚女性1540人を対象に行った、「夫との会話」についてのアンケートがあります。まず、「夫と会話する頻度は？」という質問から。「よくする」がもっとも多く52・1％で、2位以降は「まあまあする」34・1％、「あまりしない」11・7％、「まったくしない」2・1％という結果になりました。年代別に見てみると、20代と60代以上で「よくする」と答えた人が同じ61・3％という結果になり、話をよくしていることがわかりました。逆に、40代では「よくする」が39・4％、「あまりしない」と「まったくしない」を合わせると19・4％と、ほかの世代にくらべて会話が少ない傾向に。40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きな理由でしょう。

「夫との会話に満足していますか？」という質問も見てみましょう。「とても満足」と答えた人が全体では16・6％でしたが、40代では9・5％。さらに、40代では「とても不満」が8・7％、「やや不満」が25・2％と、合わせて3割以上の人が不満に感じているようです。ただ、50代になると「とても満足」が21・6％と高い数値になり、仕事や子育てが落ち着いて会話を楽しむ時間が少しずつ増えているようです。

では、「夫婦げんかの頻度は？」という質問になると、一番多かったのが「ほとんどしない」で34・0％、次に「年に数回」25・9％、「月に2〜3回」17・7％、「週に1回」11・2％、「週に2〜3回」8・7％、「毎日」2・5％という結果になっています。「ほとんどしない」を年代別に見てみると、年代が高くなるとともにけんかの頻度は少なくなる、50代では46・9％と半分近くの人がかんかをしないと答えています。長年一緒に暮らしていると聞き流す技が磨かれ、相手の怒りのツボがわかって、けんかをうまく避けられるのでしょうか！



算「思い出のあるものを手放す」

し 足

暮らしの

写真や手紙、子どもの作品など、思い出のあるものは手放すのが難しいものです。『人生がとぎめく片づけの魔法』で知られる近藤麻理恵さんによると、思い出のあるものは最後に片づけるのがおすすめです。本や洋服、食器、道具などは処分しやすいものの、思い出のある品は手放すかどうかの判断がしにくいからです。

ある程度片づけが進み、空間がすっきりしたら、いよいよ思い出の品と向き合うとき。まず、写真、手紙、書類、子どもの作品、みやげものなど、カテゴリー別に分けます。そして、手をつけやすい種類からスタート。近藤さんによる

れいな箱に入れてすぐ手にとれるところに置いておきます。

子どもが描いた絵や作ったもの、子どもからの手紙なども処分するかどうかの判断に困るものの、あまりがち。近藤さんの場合、子どもが学校から作品を持ち帰ったら2週間くらい家に飾り、十分に味わってから手放すのだとか。そして、とっておきたいものだけ、専用のファイルに保管します。

思い出のあるものに向き合うことで自分のこれまでを振り返り、ひと区切りつけることができます。そして、リフレッシュした新しい自分がスタートします。

今の自分にとって励みになるものか？



と、残すかどうか

かの基準は「今の自分にとって励みになるものかどうか」。たとえば、何度も読み返したい手紙はき

人生を豊かにするのはものではなく

経験や時間

—こかしさら

作家のこかしさらさんは1958年生まれの68歳。出版社で書籍の編集をしたあと、2016年に作家としてデビューしました。デビュー作は『アレー！』行け、ニッポンの女たち』。マラソンが趣味で、国内外のマラソン大会に参加した経験を描いた作品です。

こかしさんは40年以上東京で暮らしましたが、60歳を機に

千葉で両親と同居することを決心。高齢の両親と一緒に暮らしながら、作家活動を続けます。

父親を見送り、母親が施設に入ったタイミングで、自分ひとりで住むコンパクトな家を建てることに。建築費を最小限にするため、廊下を作らず、ワンルーム仕様にしたというこかしさん。必要最低限のもので暮らしています。たとえば、

東京で会社員をしていたころに使っていたバッグやハイヒール、ロングコート、スーツなどは処分することに躊躇はなかったそうです。実は父親が亡くなったとき、「人は裸で生まれ、裸で死んでいく。人生を豊かにするのはものではなく、積み重ねた経験や出会った人たちとの時間」と、実感したというこかしさん。

人づき合いにも自分なりのルールを作り、気の進まない集まりには出ない、面倒な人とはつき合わない決めていたのだとか。今は心おきなくつき合える数少ない友人との時間を楽しんでいます。



なごみひとさじ

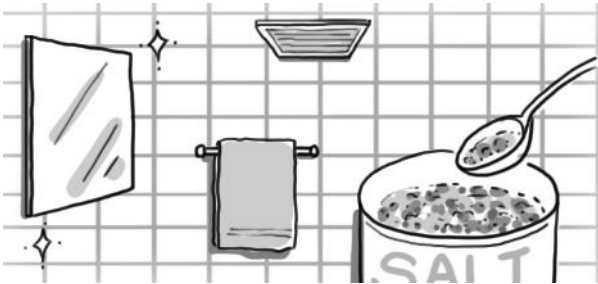
人生を開く扉



顔つきというのは習慣になります。ぜひ笑顔で習慣にしたいものです。笑顔、笑顔と。いつも気をつけていればいつの間にか笑顔は習慣になり、まわりを明るくするでしょう。

最後に、淡いピンクやアイボリーの小物をバスルームにとり入れることで、良縁が舞い込みます。ピンクやアイボリーは優しさや安心感、調和を象徴します。タオルやボトル類、小物などの色を意識しましょう。

換気扇も同様に、清潔に保つことで開運できるアイテムです。空気がよどんでいると、良縁を遠ざけます。換気扇を定期的に手入れして空気を循環させることで、プラスの気を運んでくれます。



し出し、反射させることでプラスのエネルギーを生み出します。こまめに拭いて鏡をピカピカにすることで、よい気を運んでくれます。逆に、鏡が曇っていると、マイナスの気を集めてしまいます。

ほのぼのの開運術

〈バスルームに置くと運気がアップするもの〉

塩は浄化力が高いアイテムで、バスソルトを使うことでマイナスの気を洗い流し、運気をアップさせます。とくにおすすめなのはピンクソルトや海塩などで良縁を運んでくれます。

次に、きれいに保たれた鏡も運気アップに欠かせないアイテム。鏡はエネルギーを映し出し、反射させることでプラスのエネルギーを生み出します。こまめに拭いて鏡をピカピカにすることで、よい気を運んでくれます。逆に、鏡が曇っていると、マイナスの気を集めてしまいます。

★「春」を含むことわざ★

次の口の中に入る漢字1文字は何かわかりますか？

- ①春眠、口を覚えず
- ②春の晩口後三里
- ③春の雪とお婆の口は怖くない
- ④春は口が目を借りる
- ⑤我が口の春
- ⑥秋財布に春口
- ⑦春秋の口法
- ⑧春口秋菊ともに廃すべからず
- ⑨一人口と春の日はくれそうであれぬ

【正解】①曉 ②飯 ③杖 ④蛙 ⑤世 ⑥袋 ⑦筆 ⑧蘭 ⑨娘

元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ<レタスと豆腐のごまあえ>

サラダでおなじみのレタスはシャキシャキした食感が魅力の野菜。ほとんどが水分ですが、体に有効な栄養素も含まれています。まず、糖質をエネルギーに換え、脳や神経の働きをよくするビタミンB1、そして、風邪予防やアンチエイジング、ストレス対策に有効なビタミンCを含んでいます。さらに、赤血球を作り、貧血を予防するのに欠かせない葉酸、体内の余分な塩分を排出し、高血圧やむくみを予防するカリウム、免疫力をアップさせる食物繊維が豊富な点も見逃せません。

★レシピのポイント

ごまの風味が香ばしい、簡単サラダです。

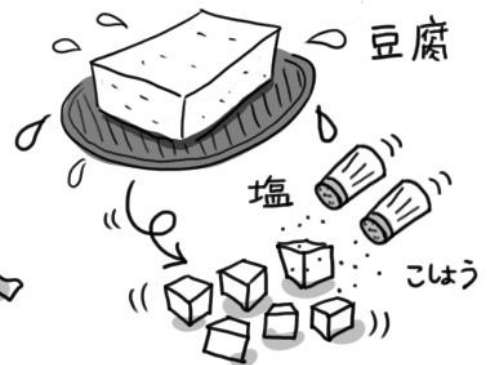
材料 (4人分)

レタス 6枚
木綿豆腐 1・1/2丁
塩 少々
こしょう 少々
A 白ごまペースト 大さじ2・1/2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1・1/2
サラダ油 大さじ1・1/2
酢 大さじ1・1/2
白すりごま 適量

①レタスは食べやすくちぎる。



②豆腐は軽く水切りしてから大きめのサイコロ状に切り、塩、こしょうをふる。



③豆腐とレタスを軽く混ぜ、**A**のドレッシングを加えてあえる。



④好みで塩、こしょうをプラスする。



④器に盛り、白すりごまをふる。



お客様へお得なお知らせ

①4月20日より、「防府市エコライフ推進事業」がスタート致しました。いわゆる「フォーム助成金」です。10万円以上の工事で、10%の金額が防府市共通商品券で返ってくる制度です。節水トイレ・エコ給湯機器・LED照明・木材を使ったリフォーム等が対象となります。

尚、防府市内に本社がある事業所でリフォームすることが条件になります。山口市も、同様のリフォーム助成制度があります。ご希望のお客様は、お問い合わせください。

②国も、「住宅省エネキャンペーン」という助成制度があります。エコキュート・エコジョーズ等の「給湯省エネ2026」内窓設置による「先進的窓リノベ2026」節水トイレ・高断熱浴槽設置等の「みらいエコ住宅2026」等の補助金が多数ございます。

防府市の補助金と同時に利用することは出来ませんが、補助金を申請しないと損なう感じがいたします。

こちらの、ご希望のお客様は、お問い合わせください。

③県の補助金として、一定の環境基準を満たした電化製品に、補助が出ます。エアコン、冷蔵庫、液晶テレビ、LED照明の購入者に、ポイントが付与されます（電子決済ポイント若しくは商品券）詳細は、今月末頃に決定する予定です。

④基本的に申請に関しては弊社で行います。お客様には申請に必要な書類（住民票等）を撮って頂く必要がございます。それ以外に関しましては、弊社で手続きさせて頂きます。補助金は、皆様が納めた税金が活用されてます。納めた税金を取り戻すとまでは言いませんが、利用しないのは曹宇なような感じがいたします。

税金を払うのがあまり好きではない社長の独り言でした



それって
潤い??

～朝洗顔のポイント～



肌の汚れは
2種類あるんだ

- ・体から出る
皮脂・汗・垢
- ・外からつく
花粉・ホコリ
メイク

へえ

朝はお湯だけ洗顔で
いいって聞くけど...

ちよっと待った!

それ、実は
NGかも

え!!

楽だし
これで
いいよね?

遊離脂肪酸

皮脂

変身!!

だから朝こそ
洗顔料でしっかり
洗うのが大事!

それは
寝てる間に
できるんだよ

知らなかった...

え!!
じゃあお湯だけじゃ
ダメじゃん

えええ!!
汚れなの!!

それ、実は
変質した皮脂
遊離脂肪酸なんだ

でも朝って
ちよっと
潤ってる感じ
するよ?

特に皮脂は
水だけじゃ
落ちない!

皮脂
毛穴から分泌される皮膚の脂

その通り!

今日から泡で
しっかり洗顔!

楽より
正しいケアが
大事だね!

洗顔後は
化粧水&保湿も
忘れずに

ちゃんと
やらなきゃ...!

基本は
この3つ!

- ① 洗う
- ② 補う
- ③ 守る

洗顔後は
化粧水&保湿も
忘れずに



“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



和室を作るかどうか



最近では和室の無い家を新築するケースが多くなってきました。ソファやベッドなど洋風の生活が日本人の暮らしに定着したせいかもしれません。若い頃には良くても、年をとると畳が恋しくなるという話もよく聞くので、迷ってしまいますね。畳の香りには、なんとも言えない心安らぐものがありながら、背筋が伸びるような緊張感も漂うものです。例えば、子どもを叱るときに「ここへ座りなさい」などと正座させ説教させる風景などは日本人の感覚にピッタリとはまりますね。和室をしっかりと作ってしまうことに抵抗があるようでしたら、リビングの一角に高床の畳コーナーを作るという方法をおすすめします。畳はふとんを敷けば寢室、食卓を置けば食堂というふうな、用途によって表情を自由に換えられる大変合理的なものでもありますよ。

今月のごあいさつ



青葉の候、皆様はいかがお過ごしでしょうか？新緑も段々と濃くなり風も清々しく一年で一番心地好い季節になりました。いつもお世話になります。橋本三兄弟真ん中の英二です。この時期は、自然の中に身をゆだねる事でたくさんパワーを頂いています。ここ近年、月に1度は旧阿東町に行くようにしています。

4月中旬には、タケノコ掘りやワラビ採りを満喫し、それをもち帰り天ぷらや煮物、炊き込みご飯など自然の恵みを美味しく頂く事が出来ました。食べる事にしか趣味のない私にとって至福のひと時でした。

話はガラッと変わりますが、たまたまYouTubeで、お笑い芸人の『ゴルゴ松本』さんのコンテンツを目にしました。内容は、人が生きて行く中で様々な苦しいことや困ったこと、災いなど難しい局面に触れる『苦難・困難・災難』に出くわし、その度に辛い思いをしなければなりません。誰も皆そんな状況は望まず、何も起こらない無難な日々を過ごしたいと願っているはずですが、

でも現実は無難な人生を生きている人は誰一人としていません。

そこでゴルゴ松本さんは、『無難な人生より有難な人生を送ってほしい』と伝えていました。『有難は有難しと思えば辛い事が減り、幸せを感じられる人生に変わる』と。確かに辛いという字に一を足してやると幸せという字に変わります。なるほどと感心させられ、改めて物事の捉え方や言い方ひとつで前向きな気持ちになれると再認識しました。

私はいつもみなさまからのあたたかい気持ちを頂き、本当に感謝しています。『反省・感謝・報恩』を自分の信条としています。

間違いや失敗の日々顧みて反省し、当たり前なんてないすべてのものから分けて頂く愛情に感謝し、そしていつか受けた恩に報いることが出来るようにこれからも努力します。

みなさんのお役に立ち、たくさんの徳を積んで、幸せのお裾分けができるように日々精進してまいりますので、これからもどうぞ宜しくお願い致します。

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

今月のアロマポイント <血行をよくし、むくみを改善！>

【なごみのアロマライフ】

5月は「ピンクペッパー」

ピンクペッパーはウルシ科の常緑樹、「コシヨウボク」の実を乾燥させたもので、カルパッチョやサラダなど料理でもおなじみです。精油は乾燥させた実から水蒸気蒸留によって作られ、無色から淡い黄色。香りは甘さと華やかさの中にピリッとした刺激と酸味が加わった、スパイシーながらフルーティーなタイプ。食用のピンクペッパーとは異なる香りです。

ピンクペッパーの心への効能は、緊張や不安、気持ちの落ち込みなどをとり除き、元気にしてくれます。リ



ラックス効果もあり、ストレスを解消し、心を穏やかにしてくれるでしょう。体への効能は、風邪やインフルエンザなどの感染症予防にぴったりの。鎮痛作用もあり、頭痛や歯痛、月経痛をやわらげるでしょう。血行をよくする効果があることから、冷え性やむくみの改善にも役立ちます。

編集 後記

「ちょっと得するプレゼント」です。先月の「シチズン血圧計」は、防府市江伯の〇下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」はお休みさせて頂きます。

5月の大型連休は、何処にも行かず、自宅の片付けをしておりました。子供たちの教科書や本類、おもちゃ、衣料品等沢山の不用品を処分いたしました。いわゆる「断捨離」です。よくもまあ、これだけの物を取っておいたなあというくらい大量の物(ごみ)がありました。「いつかは使うかもしれない?」と思っておりましたが、やっぱり使いませんでした。然しながら物が少しでも無くなると結構すっきりするものです。皆様にも大変お勧めです。

今月より、新しく社員が増えました。紹介は8月号くらいで登場して頂く予定です。弊社で初の女性営業マンです。女性目線で、皆様のお困りごとを解決していく予定にしておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。最後になりましたが、今月・来月とガス料金が上がります。中東情勢の影響ではありますが、皆様方にご負担いただくようになります。8月頃には値下がりする傾向にあるみたいです。仕入れが下がり次第、ガス料金も値下げ致しますので、何卒ご理解の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。(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: 13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!

