

ガス料金改定のお知らせ

2024年5月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり

△ 6円



「はしもと」の大切なお客様に  
毎月お配りしている生活情報誌です。

# なごみ庵

～なごみあん～

## 主婦のナインシヨ話

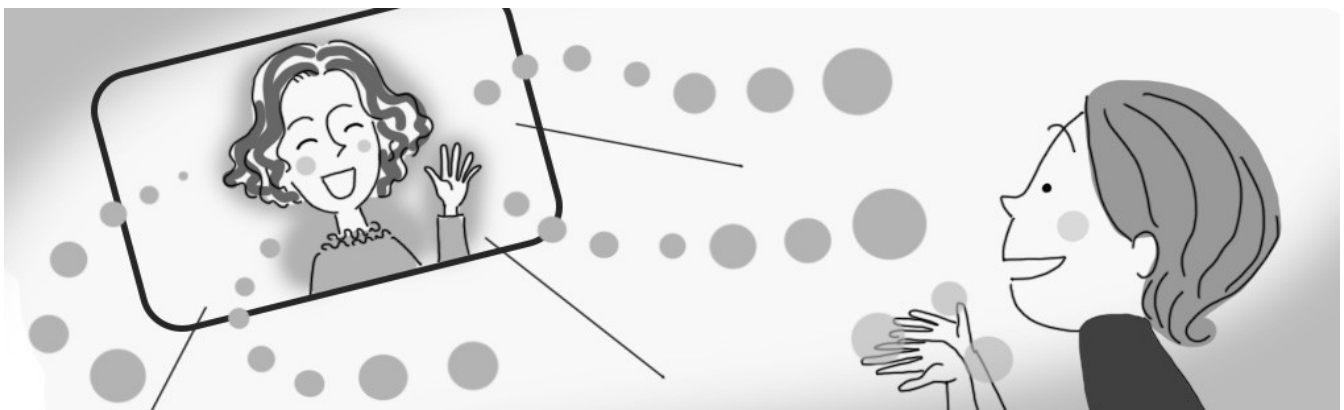
自分の話し方について悩んでいませんか？

おもに働く成人女性367人を対象に行った、「話し方」についてのアンケートがありました。まず、「自分の話し方について悩んでいますか？」という質問から。「はい」と答えた人が一番多く50・1%、「いいえ」31・6%、「わからない」18・3%となりました。

次に、「どんな場面で悩んでいますか？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「上司への報告」41・3%。そのあと、「同僚との雑談」36・4%、「社内でのプレゼン」32・6%、「後輩の指導」27・7%、「社外の人との雑談」24・5%、「社外でのプレゼン」20・1%、「親との会話」19・6%、「友達との会話」17・4%、「子どもへの声かけ」17・4%、「パートナーとの会話」12・5%などが続きました。

では、「どんな悩みですか？」という質問を見てみましょう。複数回答で、「言いたいことをうまく伝えられない」62・5%、「緊張する」39・7%、「自分が話す内容がつまらないのではと不安になる」34・2%、「早口になる」32・6%、「語彙が乏しい」29・3%、「会話が盛り上がらない」26・1%、「空気を読んで言いたいことを飲み込んでしまう」25・0%などの意見が挙がっています。「話し方を改善しよう」と思いましたか？という質問には約7割が「はい」と答えていて、本を読む、意識を変える、話す内容を書き出すなどの方法で改善を試みているようです。

人気コミック『メンタル強め美女白川さん』(獅子作)によると、話し方に自信を持つための方法があるそうです。まず、笑顔で話す。自分が笑顔なら、ミラーリング効果で相手も笑顔になり、なごやかに会話できます。また、言葉にする前に相手の立場で想像する。「これを言われたら相手はどう思うか想像すること」で、失言を防げます。話し方のお手本を見つけることも一案。お手本となる人の話し方をまねすれば、理想に近づけます。



# 算し足暮らしの「品格を上げる習慣」

品格がないと思われるし、くたび、ついいていませんか？

## ① 大声で話す

楽しいと、ついつい

ポリウムが上ががり、大声で話してしまいがちですが、まわりからは迷惑に感じられていることがよくあります。

## ② 片手でものを渡す

ものを渡すときは両手で言うと、品格が感じられます。片手で渡すと雑で横柄な印象を与えます。

## ③ バッグをガサゴン探る

ものを探そうとして、バッグの中をガサゴンと探るしぐさは、まわりにはだらしのない印象を与えます。バッグの中身は必要なものだけにし、バッグインバッグなどを使って整理するのがおすすめです。

## ④ 髪に触る

頻繁に髪に触るのは、見ていて素敵ではありません。



ん。とくに食事の際は不潔に感じられるので、注意したいもの。事前に化粧室で髪を束ねるなどしておきましょう。

## ⑤ 時計をチラチラ見る

一緒にいる人が時計をチラチラ見ていたら、まわりも落ち着きません。「返屈」思っているのかも？「とられかねません。帰らなければいけない時間が決まっているなら、事前に伝えておくのがスマートです。

## ⑥ スマホをテーブルに置く

スマホをテーブルに置いていると、相手はないがしろにされていると感じることも。マナーモードにしてバッグの中に入れてみましょう。

## 朝起きたら

「今日は元気だぞ！」と言う

— 吉永みち子

吉永みち子さんは1950年生まれの74歳。競馬専門誌の記者から作家になり、1985年に『気がつけば騎手の女房』で大宅壮一ノンフィクション賞を受賞しています。

暮らし歴22年で、自分中心に生きてもいいというのはうれしいこと。「24時間フリータイムって最高」と、吉永さん。

吉永さんは父親が60歳、母親が40歳のときの子ともで、小学校4年生のときに、父親が亡くなりま

す。それからは吉永さんが母親を支え、中学生になってからはアルバイトの日々。極貧生活を送って苦労してきました。

若いころは食べていくだけで手一杯だったという吉永さん。その後は子育てで手一杯、そして、今は老いや死を受け入れることで手一杯だとか。ただ、年を重ね、家族や仕事から解放されていく心地よさもあります。ひとりの

なごみひとさじ



# 人生を開く扉



イスに座るときは  
できるだけ深く  
腰掛けましょう  
足は伸ばさず  
かかとがイスの下に  
くるように置き  
背筋を伸ばした姿勢が  
美しいイスの座り方です

玄関を物置にしないことも大切です。とくによくないのが遊び道具や動くもの。遊び道具が玄関にあると、仕事運を下げます。おもちゃやゴルフバッグなどは置かなようにしましょう。一方、動くものが玄関にあると、「不安定で問題を起こしやすい」かわります。ヘビーカーや自転車、ショッピングカートなどは収納するのが正解です。



靴が玄関に出っっぱなしになっていると、運氣がダウン。よい気が入ってきません。靴箱にしまい、履いていない靴は処分しましょう。靴箱に靴をしまうときは、上段に明るい色のもの、下段に暗い色のものを収納すると、さらに運氣アップが期待できます。

## ほのぼのの開運術

### <運を呼び込む玄関>

風水では、玄関は運氣を左右する重要な場所。まず、土間を水拭きする。土間のほこりやチリを除いたら、水で濡らしてかたく絞った雑巾で、土間を拭きましょう。明るく清潔な玄関にすることで、よい気がつねに入ってきます。

次に、靴は靴箱にしまつ。

## ★動詞の尊敬語★

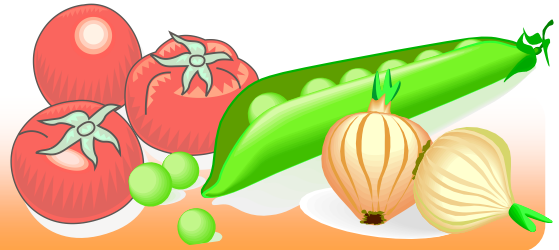
次の動詞の尊敬語（普通形）は何かわかりますか？

- |         |      |          |
|---------|------|----------|
| ① 行く・来る | ② いる | ③ 食べる・飲む |
| ④ 寝る    | ⑤ 死ぬ | ⑥ 言う     |
| ⑦ 見る    | ⑧ 着る | ⑨ する     |
| ⑩ 知っている |      |          |

【正解】① いらっしゃる ② いらっしゃる ③ 召し上がる ④ お休みになる ⑤ お亡くなりになる ⑥ おっしゃる ⑦ ご覧になる ⑧ お召しになる ⑨ なさる ⑩ ご存知だ

【解説】「行く」「来る」「いる」の尊敬語はすべて同じ、「いらっしゃる」です。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 5月の元気レシピ〈キュウリとキウイのヨーグルトあえ〉

キウイフルーツにはビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは抗酸化作用があり、肌のしみやたるみ、くすみを予防し、美肌に導いてくれます。また、風邪やストレス対策としても有効です。同様に抗酸化作用が期待できるビタミンEが豊富な点も見逃せません。ビタミンEは血液中の悪玉コレステロールの酸化を予防する効果があるほか、肩こりや冷え性を改善してくれます。腸の働きを活発にする食物繊維、むくみを防ぐカリウムが多いのも魅力です。

### ★レシピのポイント

キュウリとキウイフルーツの大きさをそろえることで、味のバランスがよくなります。

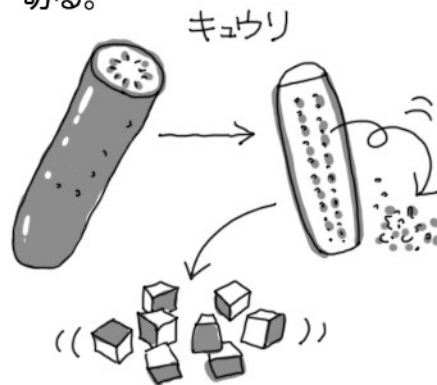
### 材料（2人分）

キュウリ：1・1 / 2本  
キウイフルーツ：2個  
ミント（フレッシュ）：適量

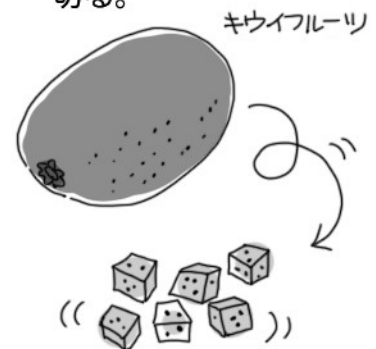
A

プレーンヨーグルト  
：大さじ4・1 / 2  
レモン汁：小さじ2  
エキストラバージンオリーブ油  
：小さじ2  
しょうゆ：小さじ2  
こしょう：少々

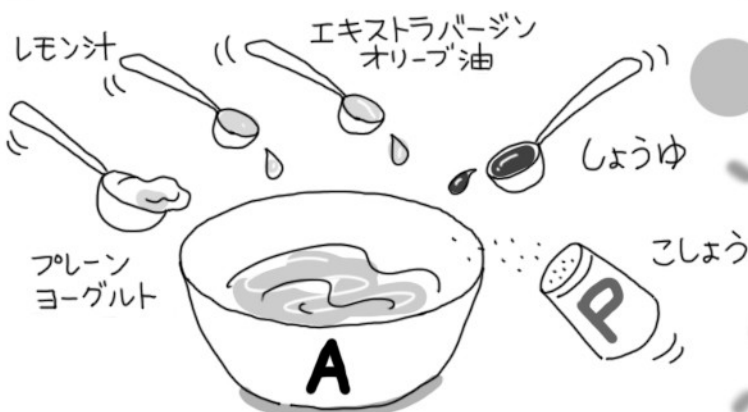
1 キュウリは縦半分に切って種を削りとり、1.5cm角に切る。



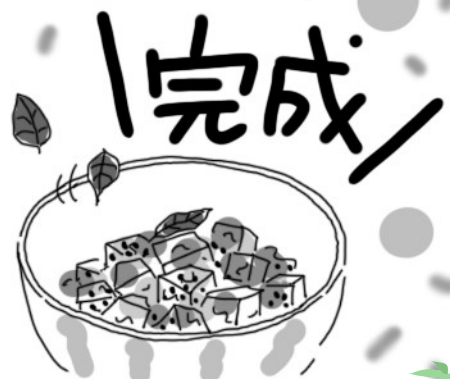
2 キウイフルーツは皮をむいて1.5cm角に切る。



3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。



4 キュウリとキウイフルーツ、ミントをざっと混ぜ、3であえる。



# お客様へ感謝のお知らせ

## お客様へ大切なお知らせ

令和6年4月30日より、防府市の「エコライフ住宅推進事業（リフォーム助成制度）」の申し込みが始まりました。例年と比べ、若干リフォームの対象が変更となっております。「環境に優しい項目」は継続されておりますが、従来のリフォームから削除された項目もございます。

エコキュート等の給湯器関係・節水トイレ・LED照明（他の工事も含む）・改修工事等々が対象になります。

予算に上限（5,000万円）がありますので、リフォームを検討中のお客様はお早めに弊社までご連絡ください。

令和 6年 5月 7日

有限会社 はしもと 代表取締役 橋本康弘  
従業員 一同



# ちょっと教えて！家づくり



シースルーのキッチンとはどのようなものでしょうか？



オープンキッチンは、開放的で明るい雰囲気を作れます。しかし、料理の臭いや雑然とした雰囲気がダイニングにもちこまれるため、いつもキレイに保たなければならず、お掃除が苦手な主婦にはちょっと気が重い点も。

逆にクロードドキッチンとは台所仕事をしている間、家族から孤立したような気持ちになってしまうのが難点。

そこで、少し大胆なアイデアですが、キッチンの壁をすべて透明ガラスにする「シースルーのキッチン」はいかがでしょうか？臭気や煙を閉じ込めつつ、ガラス越しに視線は広がり、家族の姿も視界に入ってきます。ロールカーテンなどを組み合わせれば、隠すこともできます。ただし、慣れないうちは、透明ガラスにぶつかるともあるので、ポスターをはるなど、ガラスを認識する配慮が必要です。

## 今月の「あいらび」



薫風の候、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よい時期になりました。

いつもお世話になります。橋本三兄弟真ん中の英二です。

先日「ニューヨークタイムズ」が2024年に行くべき52ヶ所を発表し、日本からは唯一お隣「口市」が選ばれた事を「ご存じの方も多いことでしょう」。

当然のことながら県全体を挙げて盛り上げるべく対策をと躍起になっています。

そこで、負けじと防府の最近の明るいニュースをお知らせ致します。先ずは、豪華寝台列車「フワライトエクスプレス瑞風」が今年9月から1泊2日山陽コースやりで防府駅に立ち寄り、毛利氏庭園毛利博物館見学する事が決定しました。

僅か2時間程度の滞在とはいえ「防府市」をアピール出来る絶好の機会を得る事となりました。

次に、防府市役所がリニューアルされ令和7年1月6日（日）によいよ開庁します。昭和29年に建てられた現庁舎は、斬新なアイデアと最新の機能を備えた新庁舎へと生まれ変わります。

次は「ランチユウ」でお馴染み、県立総合医療センターの移転についてお知らせ致します。

八王子 現在のゆめタウンへ移転してから約40年が経ち、老朽化などから市が整備を進める広域防災広場に隣接する形で建設される事が決まりました。今の建物から南西に1キロ程度離れた場所に移転し、インフラ整備も含めこれから数年後、環境が大きく変わる事でしょう。ここにもかくにも防府に医療センターが残って良かったと安堵しています。

このように古いものから新しいものへと受け継がれていく。変わっていくもの。変わらなごまものもの。

有為転変

つなげる つながる を大切にして、これから皆様にご協力頂けるように頑張ります。ご声援のほど、よろ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](http://www.lpg-hashimoto.co.jp)

# 「なごみのアロマライフ」

## 5月は「カボス」

### 今月のアロマポイント <心をリラックスさせ、血行をよくする!>

カボスはミカン科の常緑広葉樹。大分県がおもな産地で、約9割を生産しています。カボスはユズに似た果物ですが、ユズよりも緑がかっているのが特徴。また、スタチンも似ていますが、スタチンよりも大振りなのが特徴です。精油は果皮を圧搾して作られ、香りはさわやかでフルーティー。柑橘系独特のスキリさがあります。

心への効能は、心を落ち着かせ、リラックスさせてくれます。イライラしたとき、不安なとき、興奮しているときに試してみてください。とくに神経疲労に効き、就寝時に

使うことで、ぐっすり眠れるようになります。

一方、体への効能としては、血行をよくする働きがあるため、冷え性対策として効果が期待できます。血流をよくすることで代謝をよくし、疲れがたまっているときにもぴったり。体が軽くなるはず。消化器系のトラブルにも効果を発揮します。食欲がないときに有効です。便秘のときにもおすすめです。



## 編集 後記

ちよつと得するプレゼントコーナーです。先月の象印 電気ケトルの当選者は、防府市牟礼今宿のF本様です。今月は、花の苗のプレゼントを行いますのでお休みなさせて頂きます。ご了承ください。

い。草野球の話です。4月13日にマツダズームスタジアムにてロータリークラブの野球大会の決勝戦がありました。4回裏を終わって3対2でリードしておりました。が、5回表にスタミナが切れ、4失点。6回途中、100球を超えたあたりから限界を感じ、6失点でマウンドを降り、負け投手となりました。5年ぶりの優勝目指しましたが、準優勝に終わりました。翌日からの筋肉痛は言うまでもありません。

連休は、大阪に進学した末娘の所へ、荷物を届けがら妻と長男を引き連れて、車で行って来ました。途中、渋滞に巻き込まれ、片道約7時間往復14時間のロングドライブとなりました。たった1ヶ月親元を離れていたのですが、少しだけ大人になった娘の姿をみて微笑ましく思いました。やっぱり親バカです。

今年の夏も、猛暑が予想されております。どうしても暑くなつてから、エアコンの買い替えを検討される方が多いような気が致しますが、繁忙期には、取り付けまで時間を要しますので、買い替えを希望のお客様は、早目のご予約をお勧めいたします。なお、昨年はこちらの防府市からの補助がありました。今年はありません。あしからず(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: 11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 <http://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール [info@lpg-hashimoto.co.jp](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)