

「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。

Vol 205

ガス料金改定のお知らせ

2024年9月

現在の料金の  
㎡当たり

+ 2円



## 主婦のナインショ話

インスタグラムは利用していますか？ 目的は何ですか？

20代以上の男女約990人を対象に行った、「インスタグラム」についてのアンケートがあります。まず、「インスタグラムを利用していますか？」という質問から。全体で見ると、74%がYESで、26%がNOでした。年代別に見てみると、利用しているのは20代が一番多く91%、30代81%、40代65%。そして、50代以上になると、約半数の57%がYESと答えています。

次に、「インスタグラムを利用する目的は何ですか？」という質問です。複数回答でアンケートに多かったのが「情報収集」で91%、以下、情報発信17%、とくに目的はない7%、仕事5%、その他5%という結果になっています。やはり情報を集めるのにインスタグラムは欠かせない存在になっているようです。

では、「インスタグラムがきっかけで商品を知ったことがありますか？」という質問も見てみましょう。80%がYESと答えています。「インスタグラムがきっかけで商品を購入したことがありますか？」という質問になると、目的は何ですか？

まずか？という質問になると、70%がYESと答えていて、インスタグラムの広告効果が認められます。「だれの投稿で商品を知りましたか？」という質問です。複数回答で、フォローしているインフルエンサーが46%、おすすめに出てきたユーザー42%、フォローしている知人28%、メーカーや小売店などの公式アカウント27%となっています。

最後に、「どのような商品を買ったか？」という質問です。複数回答で一番多かったのがコスメ46%で、それ以降、スキンケア用品34%、衣料品28%、健康食品以外の食品24%、シャンプー・リンス・ヘアケア用品21%、雑貨・文具18%と続いています。なお、インスタグラムは男性よりも女性のほうがよく利用しているようで、コスメやファッション、美容などが人気のテーマとなっています。



# 算し足の暮らしの「唾液腺マッサージ」

## 暮らしの足

ます。

唾液を出しやすくするには十分に水分補給をする、口を動かすなどがポイントです。また、意識的に唾液の分泌を促すには、口のまわりにある「唾液腺」をマッサージするのも効果的です。食事の前やどの湯ぎを感じたときにに行いましょう。

唾液は口の中を清潔に保って虫菌や口臭を防ぐほか、食べ物を飲み込みやすくする、消化を助ける、味を感じやすくするなど、いろいろな働きがあります。全身の健康を保つといっても過言ではないくらい重要で、がんの原因ともなる活性酸素を減

小さくすることがわかってい

しょう。次に、顔の輪郭の内側にある

やわらかい部分、「顎下腺」を刺激します。耳の下に親指を当て、あご先に向けてやさしく押しましょう。同様に、10回行います。最後に、あごの内側にあるやわらかい部分に親指を当て、10回やさしく押しましょう。舌下腺をマッサージできます。

その他、舌のトレーニングを行うことで、唾液が分泌しやすくなります。舌を左の頬の内側に強く押しつけ、頬の上から指で押さえます。その指を舌で押し返すようにしましょう。10回行ったら、右の頬も同様に行います。

①耳下腺  
耳の前、上の奥歯あたりの頬に親指と小指以外の3本の指を当て、円を描くように10回さする

②顎下腺  
フェイスラインの内側にあるやわらかい部分を、耳の下からあご先に向けてやさしく10回押ししていく

③舌下腺  
あごの内側にあるやわらかい部分に両手の親指を揃えて当て、やさしく10回押す

まず、耳の前、上の奥歯のあたりの頬に親指と小指以外の3本の指を当て、円を描くように10回さすりま

何か起こった時はさてどうしよう

考えることを楽しむ

— 石田純子

石田純子さんは雑誌やテレビなどで活躍するスタイリスト。「60歳を迎える前は、もう人生も終盤かと不安があった」と話す石田さん。60歳のときに店を立ち上げる決心をします。スタイリストの仕事は順調でしたが、依頼があつて成り立つ仕事。この先もずっと続くか不安でした。かたなかつたからです。

それならお店をはじめようと、40年以上一緒に働いてきた松田綾子さんと2人でセレクトショップをオープン。それが「DUE deux (ドゥーエドゥ)」です。「大人の遊び場」にしたいと、洋服を売るだけでなく、イベントを企画。ファッションショーやワークショップ、歩き方講座、落語会など、いろんなジャンルの

イベントを行っています。実は店の経営もイベントの主催も、まったくの素人。失敗や困ったことがたくさん。でも、石田さんは深刻には考えません。「何か起こったときは、さてどうしようかと考えることをむしろ楽しんで」と、石田さん。

さて、石田さんは毎晩、寝る前に日記を書いています。4行分のスペースにメモ的に。書くことでその日一日が整理されます。ネガティブなことを書くわけではないのですが、嫌だなと思ったことがあっても精算されるのだとか。そして、次の日をすっきのスタートできます。

## なごみひとさじ

それならお店をはじめようと、40年以上一緒に働いてきた松田綾子さんと2人でセレクトショップをオープン。それが「DUE deux (ドゥーエドゥ)」です。「大人の遊び場」にしたいと、洋服を売るだけでなく、イベントを企画。ファッションショーやワークショップ、歩き方講座、落語会など、いろんなジャンルの



# 人生を開く扉



人の話には熱心に  
耳を傾けましょう  
たとえ自分が  
知っていることであっても  
退屈そうな顔や  
わかっているという顔を  
見せるのはやめましょう  
もちろん、途中で話を  
遮ることも避けましょう

窓を開けて換気するのもプラ  
スの気をとり入れる方法。暑い  
からと窓を閉め切ってエアコン  
をつければなしはNG。意識し  
て換気することで、屋内のマイ  
ナスエネルギーと外のプラスの  
エネルギーが入れ替わります。

が、植物と触れる「ポタニカル散歩」。歩きながら植物と  
触れ合うことで、プラスのエネルギーを吸収でき、運気を  
アップさせられます。とくに、季節の木や花、植物にはパ  
ワーが満ちています。じっくり見て、香りを楽しみ、そっ  
と触れてみましょう。季節の変  
化にも敏感になります。外に出  
られないときは、その季節で  
一番パワーのある花や緑などを  
家の中に飾るのもOKです。



## ほのぼの 開運術

### 〈「ポタニカル散歩」で運氣アップ〉

暦と方位学を暮らしに生  
かす「こよみすと」を主宰す  
るアス直子さんによると、  
開運のためによくないのが  
「動かない」ことで、外に出  
ない、歩かない、運動しない  
こと。家にもり切ってい  
ると、屋外あるプラスのエ  
ネルギーを得られません。  
動くためにおすすめなの

## ★「月」の入ることわざ★

次は漢字の「月」が入ることわざです。

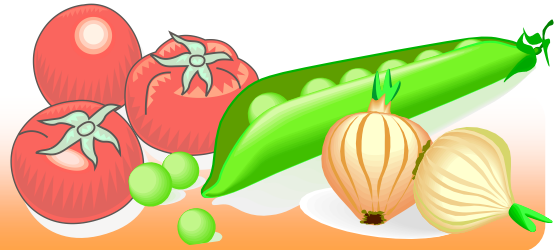
四角の中には漢字1文字が入ります。わかりますか？

- ① □の正月
- ② □と月夜はいつもよい
- ③ 月の前の□
- ④ □候月をとる
- ⑤ □子の過ちは日月の食のごとし

【正解】①目（美しいものを見て楽しむこと） ②親（親がそばにいと月夜はなごんで過ごせる）  
③灯（立派なものと比較し、引き立たない様子） ④猿（身分不相応のことをして失敗する）  
⑤君（君子は間違いを犯してもすぐに改める）



# 元気もいもい 健康レシピ



## 9月の元気レシピ〈ナスのステーキ おろしだれ〉

和食、洋食、中国料理と、いろんなメニューに活躍するナス。栄養的にもいくつか注目すべき点があります。まず、ナスは余分な塩分や水分を排出してくれるカリウムを豊富に含んでいます。高血圧を予防し、むくみを解消してくれるでしょう。また、食物繊維が豊富な点も魅力です。腸内を活性化させ、血糖値の上昇をゆるやかにします。ほかに、ナスの皮に含まれる「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールが、免疫力をアップさせるのに役立ちます。がんの予防やアンチエイジングにぴったりの野菜です。

### ★レシピのポイント

市販の焼肉のたれを使った、手軽な一品。大根おろしでさっぱりさせます。

### 材料（3人分）

ナス 2本  
大根 200g  
サラダ油 大さじ3  
焼肉のたれ 大さじ3  
バター 10g  
青ネギ（小口切り） 適量

**1** ナスはへたを落として縦半分に切り、断面に1cm幅の格子状の切り込みを入れる。皮は数カ所をむき、切り込みを入れる。



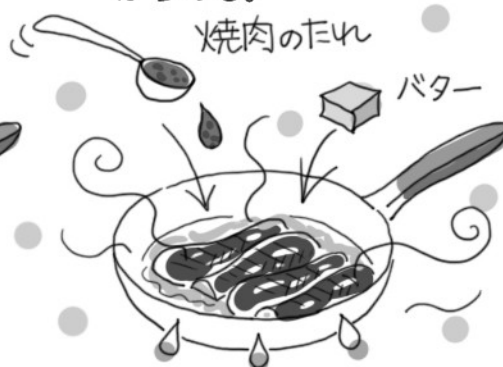
**2** 大根はすりおろし、軽く汁気をきる。



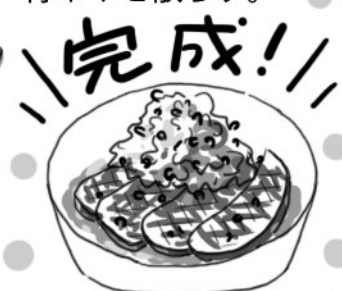
**3** フライパンに油を中火で熱し、ナスの断面を下にして並べる。焼き色がついたら裏返してフタをし、とろとろになるまで弱火で10分ほど蒸し焼きにする。



**4** 焼肉のたれ大さじ1、バターを加えてからめる。



**5** ナスを器に盛り、大根おろしをのせる。仕上げに焼肉のたれ大さじ2を回しかけ、青ネギを散らす。



# 第20回 (有)はしもと 感謝祭 日程が決まりました！

令和6年11月8日(金)11月9日  
(土)、弊社駐車場にて開催！  
予定に入れておいて下さい！

感謝祭の内容については、従業員一同で現在企画検討中です。  
詳細は、なごみ庵10月号にてお知らせいたします。招待状は10月中旬頃にお届けする予定です。

切り取り線

(有)はしもと 第20回 感謝祭

## ラッキー抽選券

この抽選券でちょっと得するものが当たるラッキー抽選が1回出来ます。  
感謝祭当日、お持ち下さい。

使用期限 令和 6年 11月8・9日のみ



# ちょっと教えて！家づくり



## 住まいの印象を左右する門扉



門扉や門柱、フェンスなどは住まいのイメージを決める大事な要素のひとつです。建物との調和を考えて選びましょう。

最近では、エクステリアに統一感を持たせるために、門扉とフェンスが同じテイストのシリーズ商品が数多く出ています。一般的な素材はアルミ形材。耐久性にすぐれ、軽量な上、価格もお手頃なので人気があります。アルミ形材より重量感があり、デザイン性のある曲線を創り出すことができるアルミ鋳物もおすすめです。

また、ナチュラルな質感が魅力の木製の門やフェンスも、エントランスの演出に力を発揮するでしょう。ただし、木製は反りやすさ、虫などに侵されやすいというデメリットもあります。防腐剤を施して耐久性を高めた商品を選ぶとよいでしょう。

## 今月のごあいさつ



いつもお世話になっております事務所の石川由紀江です。あつこつ間の一年でした。毎日とても暑い日が続いておりますが、皆様体調を崩されることなく元氣にお過ごしでしょうか？私は歳のせいか、少々バテ気味です。今までに何度かお話をさせて頂いた我が家のおじいちゃん犬ですが、今年の5月に虹の橋を渡りました。15歳でした。いつも窓の外を覗くと、無防備な姿で寝ていたのがつい昨日のように思い出されます。一応番犬だったので…また飼いたいなあとも思うのですが、今は自分のことばいはいいなので、もう少し我慢してみます。寂しくなりましたが、今は夫婦2人で頑張る過「ご」ご思っております。

最後になりましたが、今年も11月に弊社の感謝祭を行います。普段なかなかお会いできないお客様とお会いできるのを楽しみにしております。たくさんの方々のご来場を心よりお待ちしております。

いつもお世話になっております、事務所の小川真弓です。今年の夏も、外を歩けばジュージューと音がしそうな程異常な暑さでしたが、皆様体調など、お変わりありませんか？

夏と言えば一甲子園球場100年の記念すべき高校野球も、京都国際の初優勝で幕をおろしました。高校球児が目指す憧れの甲子園…私の息子も15、17年前、聖地を目指し日々努力しておりましたが、夢と終ってしまいました。今年選手宣誓をした選手が努力したとしても報われるとは限らない。しかし努力しなれば報われるとは無言と云ってました。

高校球児に限らずですが、努力は報われると思いたいけど必ず報われるわけではなく、思い通りにならないうの方が圧倒的に多い。残念ながら現実だなあと思います。でも、努力したことは事実…報われるようにおぼさる気も頑張ろうと思えました！

今年も感謝祭開催に向けて準備しております。皆様のご来場、社員一同お待ちしております。もう少し、暑い日が続くと思えます。皆様、体調をどうぞお守りください。

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

# 「なごみのアロマライフ」

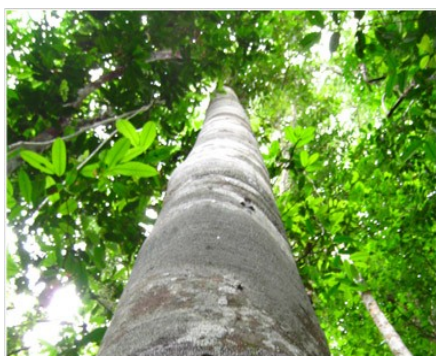
## 9月は「コパイバ」

コパイバは20〜30

メートルもの高さになる  
マメ科の樹木で、おもに  
南米の熱帯雨林に自生し  
ています。精油は樹脂か  
ら水蒸気蒸留法で抽出さ  
れ、古くから肌のケアな  
どに使われてきました。  
香りはウッディー調で、  
森の中にいるようなイ  
メージ。ほのかな甘さも  
あります。

コパイバの心への効能  
は、不安や緊張などのマ  
イナスの気持ちをとりの除  
き、心を穏やかに落ち着  
かせてくれること。また、  
プラスのエネルギーを与  
え、明るい気分になんか  
くねるでしよ。

一方、体への効能とし



ては、鎮痛作用と抗炎症作用が  
期待できます。体の痛みや炎  
症をやわらげてくれるでしよ  
う。とくに呼吸器系のトラブ  
ルに効果があり、のどの痛み  
や痰があるときなどにぴった  
りです。  
肌へも有効で、収れん作用  
があることから、肌を引き締  
めてくれます。ニキビやしみ  
を抑える効果が期待できるこ  
とでも知られています。

## 編集 後記

ちょっと得するプレゼント「コー  
ナー」です。先月の「象印 電気  
ポット」ですが、抽選の結果防府  
市高井の丁岡様、ご当選されまし  
た。今月は、食欲の秋「象印  
コーヒーマーカー」をプレゼント致します。今回  
は、1台のみご用意しております。「ご希望のお客  
様は、付属のハガキに「プレゼント希望」に○を  
付けてご返信ください。10月1日到着分まで切り  
とさせていただきます。締切日に注意くださ  
い。なお、当選者の発表はなごみ庵の10月号でお  
知らせ致します。

お騒がせの「台風10号」も日本全国に多くの爪  
痕を残していきました。幸い山口県はあまり  
被害がなかったものの、被災された各地の皆様には、  
1日も早い復旧を祈るばかりです。

さて、誌面の中に掲載しておりますが、今年も  
感謝祭を開催できる運びとなりました。従業員一  
同皆様が楽しんでいただけるとなような企画を検討  
しております。感謝祭の詳細につきましては、来  
月号に掲載させて頂きます。招待状は10月中旬か  
ら随時皆様のお手元にお届けする予定です。昨年  
も700名を超えるお客様にご来場を頂きました。  
今年もたくさんのお客様にご来場を頂くの  
を楽しみにしております。

さて、このなごみ庵も2025号を数えることとな  
りました。実に17年続いたこととなります。私自  
身が一番びっくりしています。皆様の声に支えら  
れ、何とか続ける事が出来ました。引き続き、情  
報を発信していきたいと考えて  
おります。毎月読んで戴いて  
いるすべてのお客様に感謝で  
す。(社長 山本)



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](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)