

「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 207

ガス料金改定の
お知らせ

2024年10月

現在の料金の
m³当たり

△13円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

朝ごはんは食べていますか？ 何を食べてますか？

20歳以上の男女2415人を対象に行った、「朝ごはん」についてのアンケートがあります。まず、「普段、朝ごはんを食べていますか？」という質問から。「毎日食べる」が一番多く63・9%、以降は「週に数回食べる」13・6%、「ほとんど食べない」13・4%、「まったく食べない」9・2%という結果になっています。年代別に見てみると、年齢が上がるにつれて朝ごはんを毎日食べる人の割合が多いのが特徴です。

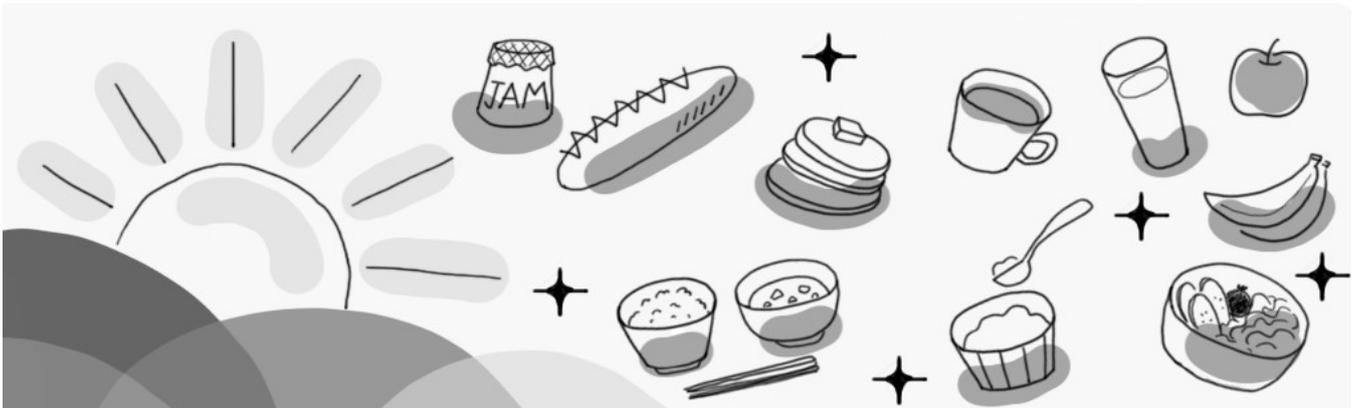
次に、「朝ごはんを食べる理由は何ですか？」という質問です。1位は「おなかすくから」で33・0%、以下、「日々の習慣として」29・2%、「健康のため」20・4%、「エネルギー補給のため」16・8%、その他0・5%と続きました。とくに60代以上になると、3人に1人が健康のために朝ごはんを食べていると答えています。

では、「普段の朝ごはんでは何を食べますか？」という質問も見てみましょう。複数回答で、一番多かったのがパン

類59・7%、次に、ご飯45・5%、それ以降は、コーヒーなど飲料40・0%、ヨーグルト35・8%、フルーツ20・8%、サラダ18・4%、シリアル15・3%、その他6・9%、麺類6・4%、スムージー5・6%となっています。より手軽なパンやヨーグルト、フルーツなどが人気のようです。

最後に、「朝ごはんにかける時間はどれくらいですか？」という質問です。一番多かったのが「10～20分」41・1%、続いて「5～10分」35・7%、「20分以上」12・5%、「5分未満」10・6%という結果です。

朝ごはんは体温を上げ、脳や体を活発な状態にします。逆に、朝ごはんを食べずに活動すれば、エネルギー代謝が低い状態が続き、パワーが出ないまま、集中力を発揮することも難しくしょう。さらに、空腹状態が続くことで、昼に下力食いすることにも。体のためにも朝ごはんを食べましょう。



算「6・6・3ルール」で洋服を整理

足し

暮らしの



パーソナルコーディネーターで整理収納アドバイザーのからかわまりさんは、着る服について、「6・6・3ルール」を提案しています。具体的には、1シーズンにつき、トップスとボトムスはそれぞれ6着ずつ、アウターは3着の合計15着だけに絞る方法です。少なく感じるかもしれませんが、トップスとボトムスだけでコーディネートは36通りも！数が少ない分、管理が簡単になるのが大きなメリットです。

「6・6・3」に絞り込むには、「出す」「分ける」「選ぶ」という、3つのステップを経るとスムーズです。「出す」は、クローゼットからそのシーズンに着たい服を抜き出す作業。トップスとボトムスはそれぞれ6〜12着、アウターは3〜8着、ワンピース

1シーズンにつき…

- 6
トップス
- 6
ボトムス
- 3
アウター



スやカーディガンはそれぞれ6枚まで抜き出しましょう。「着たいかどうか」にフォーカスすると、スムーズです。次に、「分ける」。トップス、ボトムス、アウター、その他と、種類別に分けます。分けることで偏りに気づくでしょう。

そして、「選ぶ」。最初に決めたルール通りに、ボトムス6着、トップス6着、アウター3着に絞ります。このとき、素材や色が異なるもの、シンプルなものを選ぶといいでしょう。白や黒、グレー、ベージュなどの服を基本に、色ものを1〜2点入れるとコーディネート幅が広がります。

いくつになっても欲は生きる原動力になる

— 南こうせつ

じ さ と ひ み ご な

「神田川」「赤ちよっちゃん」「妹」などの名曲で知られる歌手の南こうせつさんは、1949年生まれの75歳。こうせつさんは26歳のとき、東京から河口湖のそばに引っ越します。子どもたちを自然の中で育てたいと考えたからでした。河口湖は自然がいっぱいでしたが、寒さがネック。念願の家庭菜園をするものの、あまり収穫できなかったそうです。それから、たどりの着いたのが大分県で、以降、30年以上、大分で暮らしています。

そんなこうせつさんですが、70を過ぎてコンパクトな家に建て替えることに。それまでの家は老後に暮らすには大きすぎると考えたからです。たいへんだったのが、もの



を処分すること。執着心と闘い、とても苦労してものを減らしたのだとか。そんな経験を経て、これからは無理して処分するのはやめようと考えました。買いたいものがあれば買いつし、行きたいところがあれば行く。「いくつになっても欲は生きる原動力になる」と、こうせつさん。いろいろ欲張って、人生を楽しもうというのが彼のモットーです。

年をとるほど、物欲がなくなったり、出かけるのが面倒になったりと、欲がなくなるもの。しかし、欲があるから人生を楽しめる。そう考えると、楽しくなります。

人生を開く扉



自分の足音に
注意してみましよう
どんな足音でしょうか
いつでも、聞こえのよい足音で
歩くことを心がけましよう
それだけで
所作が美しくなるでしょう

乗らない家事をするとき、「今日も家事ができてすこい」と考えましよう。波動が上ががり、運気がアップします。金色のシャワーをイメージするのも効果的です。目を閉じて、金色のシャワーが自分に降りかかってくる様子を想像するだけ。とくに金運アップに効果があります。そして、キラキラしたものを身につける。福の神は輝くものが好き。アクセサリーなど輝くものを身につけると、福の神が近づいてきます。最後に、天照大神に守ってもらおう。箱の中に入っている様子を想像して目を閉じ、「天照大神」と唱えましよう。トラブルから身を守ってくれます。

ほのぼのの開運術

<福の神を呼び込む方法>

スピリチュアルセラピストの碓のりこさんに、福の神を呼び込む方法を教えてもらいましよう。まず、楽しいことを書き出す。うれしいこと、楽しいことを思いつくままに。何が楽しいかを知るだけでも福の神が訪れます。次に、「わたしはすこい」と自分をほめる。気が



★食に関することわざ★

次のことわざの四角に入る漢字はわかりますか？ 漢字1文字です。

- | | |
|----------------|-------------|
| ① 朝□は七里帰っても飲め | ② □心あれば水心 |
| ③ 砂□食いの若死 | ④ □豆腐の拍子木 |
| ⑤ 猫の手に□ | ⑥ □めし炊くような人 |
| ⑦ □を煮るのに豆がらをたく | ⑧ □腹三日 |

【正解】①茶（朝茶を飲むと災難よけになる）②魚（相手が好意を持てば、こちらも自然に好意を持つ）③糖（おいしいものばかり食べていると体によくない）④白（役に立たないこと）⑤餅（不器用なこと）⑥麦（のろまな人）⑦豆（仲間同士が傷つけ合うこと）⑧餅（腹持ちがよい）

元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ＜キノコのしょうゆ汁＞

食物繊維が豊富で腸活に欠かせないキノコは、秋にいっそうおいしくなります。とくにシイタケはキノコの中でもダントツに食物繊維が豊富で、腸内細菌の働きを助け、血糖値が上昇するのを防いだり、血中のコレステロール値を下げたりする効果が期待できます。また、ビタミンBの一種である「ナイアシン」を豊富に含むことでも知られています。ナイアシンには糖質や脂質、タンパク質の消化吸収をスムーズにする働きがあります。

★レシピのポイント

だし汁を使わず、キノコのうま味を生かしたシンプルな汁物。こしょうがアクセント。

材料（2人分）

生シイタケ 4枚
エノキタケ 100g
三つ葉 適量
しょうゆ 大さじ1・1/2
こしょう 少々

1 シイタケは石づきをとって薄切りにし、エノキタケは根元を切って幅3cmに切る。三つ葉はざく切りにする。



2 鍋にキノコを広げて入れ、水大さじ1を加えてフタをし、中火にかける。ふつふつとしたら軽く混ぜ、鍋底にはりつくくらいまで2～3分炒る。



3 水2・1/2カップを加え、煮立ったら弱火にし、フタをして1～2分煮る。



4 しょうゆを加えて混ぜ、火を止める。器に盛り、こしょうをふり、三つ葉をのせる。





あなたは
大丈夫？

本当は怖い口呼吸



頬骨筋
頬～アゴのラインがたるんでくる

口輪筋
口元や表情が歪みやよくなる

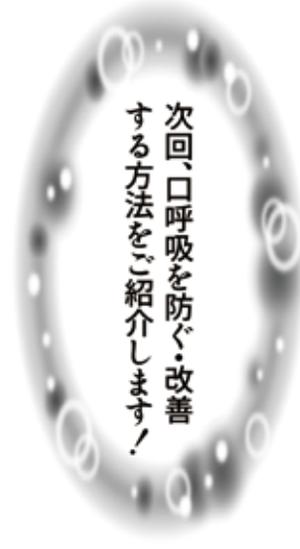
オトガイ筋
二重アゴになる

胸鎖乳突筋
首のラインが崩れる

顎舌骨筋
アゴから首のラインにシャープさがなくなる

「口呼吸」によるたるみかもしれません!!

口呼吸とは、吸う息や吐く息のどちらか一方でも口から行う呼吸法です。鼻呼吸が本来の形ですが、マスク生活やスマホやゲームの利用、軟食による口周りの筋肉の衰え、鼻炎や花粉症などによって口呼吸になる人が増えています。



- 口呼吸チェックリスト**
多く当てはまったら要注意!
- ・口の中が乾きやすい
 - ・集中時、無意識に口が開いている
 - ・唇が荒れている・乾いている
 - ・鼻づまりがある
 - ・いびきをかく
 - ・起床時に口の中が乾燥している
 - ・起床時にのどが痛い
 - ・起床時に口臭がある
 - ・寝ている間にだれが出ている

怖いわ!!

- 虫歯・歯周病になりやすい
- 風邪をひきやすい
- ほうれい線・たるみ・肌荒れ
- いびきをかきやすい
- 歯並びが悪くなる

口呼吸をしているとこんなに体に悪影響があるんです!

参考URL: <https://haru-dental.com/official-blog/oralknowledge/mouth-breathing-7demerit/>



“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



モデルハウスを見るとき具体的なポイント



住宅展示場のモデルハウスは「見本」であり、実際の家とは異なるのが一般的なので、次の点に注意しておきましょう。

まずサイズの違い。モデルハウスは一般住宅に比べてかなり大型です。自分の敷地で考えるときは空間のスケール感を割り引いておきましょう。次に建材や装備など。モデルハウスはすべてに高級品を使って豪華に作られており、設備も充実しています。問題はそれらが「標準装備」か「オプション」かということ。

これは坪単価にも関係する重要な点なので、しっかり確認しておきましょう。また、「本体価格」には建物外部のガスや水道の配管工事などは含まれないことを覚えておきましょう。



今月のごあいさつ

皆さんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。気がつけば今年も残すところ、1ヶ月余りとなりました。朝晩冷え込みがかなり厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。先日、弊社において開催致しました恒例の第20回感謝祭に多数のご来場を頂きまして、誠にありがとうございました。毎年ご来場を頂いているお客様のお顔を拝見すると、開催してよかったです。と思います。来年以降も様々な企画を準備して、お客様に足をお運び頂けるような感謝祭を開催致したいと思っておりますので、ご期待下さい。感謝祭の詳細、ウェブサイト「の当選者」につきましては12月号のなごみ庵にて紹介させて頂きます。

誌内にも掲載しておりますが、ワンタル暖房「スタート」しております。かなりの台数を用意しておりますが、限りがございますのでご希望のお客様はお早目に「ご連絡」ください。毎年ご利用頂いているお客様は、そろそろ持ってきて「ご連絡」いただければ、昨年と同じものをお届けに上がります。また、ガス衣類乾燥機「乾太くん」のリースも始めておりますので、興味のある方は「一報」ください。うちの妻も一押し「ガス衣類乾燥機」です。

今月は、市議会議員の選挙があります。今回も新人が数名出られることとです。残念ながら、過去3回の市議会議員選挙の投票率は50%弱となっております。実に2人に1人が投票に行っていない計算になります。

今から約100年前の1928年に「普通選挙」が始まり、戦後女性の参政権が認められましたのが1946年だそうです。多分そのころと投票方法は変わっていないような気が致します。投票所に物理的に行けない方とか、地元に住民票を残したままの学生さんとかは「QR」コードで投票とか「SNS」を利用しての投票とか現在の科学の推移を結集すればいくらでも画期的な投票方法があるはずですが、公職選挙法に「必ず本人が記入すること」等々記載があるのであれば別ですが、変えられるのであれば、時代に合った選挙を行うべきだと思います。それが若い人たちの政治離れ「を」防ぐと同時に、政治に興味を持つ「一歩」になると思うのですが皆様いかがでしょうか？

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

今月のアロマポイント <ネガティブな感情をとり除いてくれる!>



「なごみのアロマライフ」

十一月は「ホップ」

ビールの原料としておなじみのホップは、高さ10m以上にもなるアサ科の植物で、つる性の多年草。香りは甘さとスパイシーさがミックスされたイメーシで、ほんのり草の香りもします。精油は花を水蒸気蒸留して作られます。

ホップの心への効能は、不安や緊張、ストレスなどを緩和させ、気持ちをリラックスさせてくれること。また、ネガティブな感情をとり除き、心を穏やかに安定させてくれます。心を明るくし、前向きにエネルギーギッシュにさせてくれる効果も期待できるでしょう。

一方、体への効能としては、鎮痛作用があります。神経痛や頭痛、月経痛などをやわらげてくれます。腸にも有効で、とくに消化不良のときに試してみてください。ほかに、喘息や不眠の症状にも効果が期待できます。

肌にもよく効き、皮膚のトラブルを解消してくれます。とくに肌荒れに効果を発揮し、美肌へと導いてくれます。

編集 後記

ちよこで得するプレゼント「コーナー」です。先月の Passions プレゼンター象印「コーヒーマーカー」の当選者は、防府市岸津のS井様です。今月は感謝祭開催の為、プレゼントはありません。ご了承ください。

日本シリーズは「DeNAベイスターズ」の下剋上優勝で、ワールドシリーズは「ドジャース」が世界一で幕を閉じました。ベイスターズの知り合いの球団関係者に「お位からの優勝じゃから、いまいち盛り上がり欠けるんじゃないの?」と少し意地悪な質問をしたところ、全然そんなことは無いよ!日本一には変わりないからねえ笑!との答えが返ってきました。優勝することによって、選手の来年の契約年棒の上がり具合も変わってるとも話していました。

ドジャースも、圧倒的な強さで優勝しました。大谷翔平の前年未達の「50」も素晴らしい成績です。チーム内での存在感も過ぎ勝ったと思います。大谷翔平さんの「べらべら」って「よく聞かれます。私が言うのも大変おこがましいのですが、異次元の化け物くらい凄い野球選手だと思います。200年「1」の選手と言っても過言ではないと思います。↑00年生きてくれないの判りませんが...」と「かく素晴らし」選手であることに間違いはありません。来年も更なる活躍で、我々を喜ばせてほしいものです。

少し気が早いですが、年末年始の通常業務についてのお知らせです。年内は29日まで営業させていただきます。新年は1月6日から営業いたします。その間も当番が待機しております。緊急の場合は「ご連絡ください。」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