

「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 208

ガス料金改定の
お知らせ

2024年12月

現在の料金の
m³当たり
+18円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

家事は好きですか？できればしたくない家事は？

20歳以上の女性288人を対象に行った、「家事」についてのアンケートがあります。まず、「あなたは家事が好きですか？」という質問から。「どちらともいえない」が一番多く

34.7%、そのあとは「やや好き」31.2%、「やや嫌い」15.3%、「とても好き」9.0%、

「とても嫌い」8.9%、その他1.8%

という結果になっています。「やや好き」

と「とても好き」を合わせると40.2%

となり、意外にも家事を好きな人が多い

ことがわかります。

次に、「できればしたくない家事は何ですか？」という質問です。複数回答で、

1位は「風呂・洗面所の掃除」で28.

8%、以下、「アイロンがけ」19.4%、

「食事作り」19.1%、「トイレ掃除」

17.7%、「食事のあと片づけ・皿洗い」

15.6%と続きました。1位の風呂・洗

面所の掃除が嫌いな理由としては、「洗

うときかがむのがつらい」「やっても

やっても終わらないのが虚しい」などの

理由が挙がっています。また、3位の食

事作りが億劫な理由としては、「献立を考えるのが面倒」「準備に時間がかかるの」「食べるのは一瞬だから」など具体的な答ええています。

家事を面倒だな、嫌だなと感じたら、ときには手を抜くことが必要で

す。食事作りが億劫なら外食したり、

出前を頼んだり、惣菜を買ったりする

のもOK。掃除が面倒なら、毎日掃

除機をかけるのをやめて、散らかった

ものを片づけるだけにしてみても。

「しなれば」と考えることを手放せば気持ちが楽になります。気持ちに

余裕ができれば、今度は家事を楽しめるかもしれません。

さて、ある調査では、男性が行って

いる家事で多かったのが「ゴミ出し」。

出勤のついでに「ゴミ」を出す習慣に

なっているという人もいるでしょう。

しかし、風水では出勤時に「ゴミ」を出して

するだけで仕事運がダウンするとい

われています。注意してくださいね。



算し足る暮らしの「パタカラ体操」

「オーラルフレイル」は口やのどの機能が衰えることを指し、食べものを噛む、飲み込む、話をするなどがしにくい状態をいいます。噛む力や飲み込む力が衰えると食

暮らしの足し算

事が減り、栄養不足になることも。また、発声がうまくできずに話す力が低下すると、人とコミュニケーションをとる機会が減り、結果、認知機能の低下にもつながります。「このように、オーラルフレイルは全身の健康に影響するとされていて、早めの対策が必須です。」

一方で、口腔をトレーニングすることで、オーラルフレイルを改善することが可能です。おすすめなのが、「パタカラ体操」

で、発音し「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつはっきり声に出すという方法。唇や

舌の筋肉を鍛えることができます。オーラルフレイルの予防にもなり、毎日の習慣にするといいでしよう。

まず、「パ」は吸ったり飲んだりする力をアップさせます。「タ」は舌で食べものを押しつぶす力を鍛えます。「カ」は食べものを飲み込む力をアップさせ、「ラ」は食べものを舌で丸める力を鍛えます。ポイントはそのそれぞれの音を出すとき、唇や舌の動きを意識しながら行うこと。また、ゆっくり発音することも重要です。「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回発音し、それを1日3セット行うのがおすすめです。



1ペニーの節約は1ペニーの稼ぎ

— パックン

テレビなどでおなじみの芸人のパックンさんは、1970年生まれの54歳。アメリカ出身です。パックンさんが最初に日本を訪れたのが1993年で、福井市で英会話講師をスタート。名門のハーバード大学を卒業しましたが、エリートの道ではなく、人生を楽しむために冒険が

11歳のときに父からの養育費がストップ。それからはギリギリの生活。空腹すぎて体調を崩したこともあるそうです。家計を支えるために、10歳のときから新聞配達などアルバイトをしていました。

したいと思うのでした。数年暮らしたあと、吉田真(マックン)に出会い、芸人の道に。その後、人気者になり、芸人としてはもちろん、情報番組のコメントーターや大学の非常勤講師として活躍しています。

「1ペニーの節約は1ペニーの稼ぎ」とは英語のことわざで、使わないうことも立派な収入になるという意味。パックンさんは意味のないものにはお金を使いません。自分が喜びや幸せを感じられるものにお金を使い、むやみに浪費しないことで、精神的な安心を手に入れられるそうです。

今は東京に家を持ち、何不自由なく暮らすパックンさんですが、貧しい家庭で育ちました。7歳のときに両親が離婚し、



人生を開く扉



心を外に向けてみましょう
人と知り合いたい
いい本を読みたい
美しいものに触れたい
きれいなかたちを見たい
素敵な音を聴きたい
と願いましょう

き寄せる力が大きいのだとか。具体的に紹介しましょう。
癒されたいときは海、いい恋に出合いたいときはハー
トや果物、パートナーとの関係性をアップしたいときは
2人の最新画像、人間関係をよくしたいときは動物、ステ
イタスをアップしたいときは宝
石などラグジュアリーなもの、
そして、仕事運を上げたいとき
は時計やスケジュール帳など。
なお、情報をため込みすぎな
いのも、スマホの開運方法のひ
とつ。いらぬ写真や動画は削
除する、使っていないアプリは
アンインストールするなど、日
ごろから整理する習慣を。ため
込むと、自分にとって大切なも
の、必要なものが埋もれます。

ほのぼの 開運術

<スマホの壁紙で開運>

フォーチュンアドバイザーのイヴルド遙華さんによると、スマートフォン
の壁紙にどんな写真や絵を
持つてくるかで、希望の開
運ができるそうです。そも
そも、スマホはいつも持ち
歩くもので、運気を大きく
左右します。また、電波を発
する道具なので、運気を引



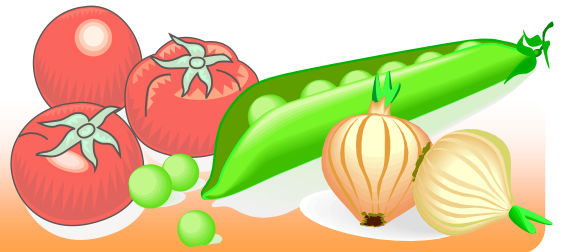
★珍しい難読苗字★

次は珍しい苗字です。何と読むかわかりますか？

- ①雲母
- ②四十谷
- ③神々
- ④九十九
- ⑤鶴喰
- ⑥蓬菜
- ⑦祖母井
- ⑧神酒
- ⑨末包
- ⑩嘉数
- ⑪主税
- ⑫凸守

【正解】①きら、きらら ②あいたに、しじゅうたに ③みわ ④つくも ⑤つるはみ
⑥ほうらい ⑦うばがい ⑧みき ⑨すえかね ⑩かかず ⑪ちから ⑫でこもり

元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ<カリフラワーとベーコンのペペロンチーノ風炒め>

カリフラワーの旬は11月から3月で、味はもちろん、栄養的にもアップします。カリフラワーはビタミンCをたっぷり含み、しみやしわを防ぎ、肌を美しくしてくれます。また、免疫力を高め、風邪予防にも効果的です。さらにビタミンCは抗ストレスホルモンを合成し、ストレスをやわらげてくれます。ほかに、造血のビタミンと呼ばれる葉酸、むくみや高血圧の対策に役立つカリウム、骨活におすすめのビタミンKを含む点も見逃せません。食物繊維が豊富で、比較的低カロリーなのも魅力です。

★レシピのポイント

ニンニクをきかせた洋風おかず。ワインのつまみにもぴったりです。

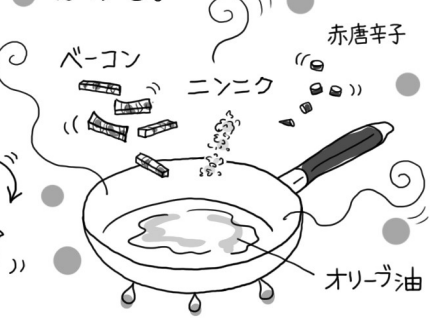
材料（2人分）

カリフラワー 1/2株（約200g）
ベーコン（ブロック）40g
ニンニク 1かけ
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
赤唐辛子（輪切り）1/2本
粗びき黒こしょう 少々
パセリ（みじん切り）適量
A
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1/2
めんつゆ（4倍濃縮） 小さじ1
バター 10g

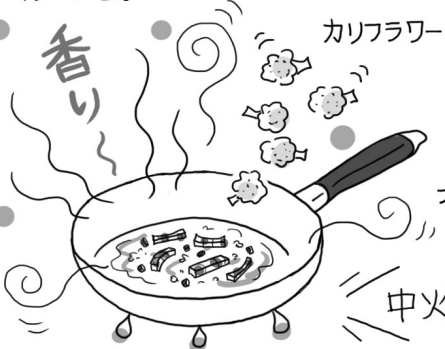
1 カリフラワーは小房に切り分け、ベーコンは1cm角の棒状に切り、ニンニクはみじん切りにする。



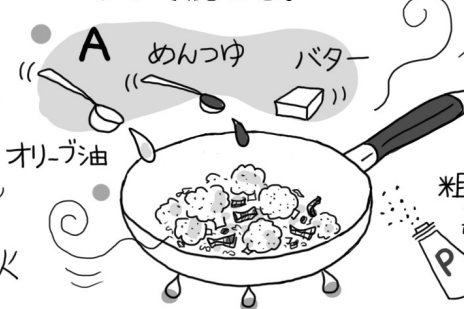
2 フライパンにオリーブ油、ベーコン、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかける。



3 香りが立ったら中火にし、カリフラワーを加えて炒める。



4 火が通ったらAを加えて炒め、火を止めて、粗びき黒こしょうをふって混ぜる。



5 器に盛り、パセリを散らす。





美容と健康に!

口呼吸より鼻呼吸



鼻呼吸を意識して行う

舌の位置を上顎につくよう意識する

口にテープを貼って寝る

口周りのトレーニングをする

耳鼻科・歯科を受診する

矯正治療を受ける

口呼吸の治し方としては、こんなパターンがあります!

口呼吸がクセになってしまうと、顎・口元・舌などの筋肉がゆるみ、顔全体がたるんだ印象になってしまうだけでなく、歯周病や歯並びの悪化、風邪や感染症にかかりやすくなる等のリスクも高まってしまいます。

前回に引き続き「口呼吸」のお話

口呼吸

鼻呼吸

いびき防止用の口元テープも有効活用できますよ!

舌をびったり上にくっつけるだけでも顎まわりがキュッとするのが分かるわ!

上顎に舌がついている正常な状態

舌が下がっているたるみやすい状態

今からでもすぐに出来るようなことが結構あるね

そ...っそんな効果も!?

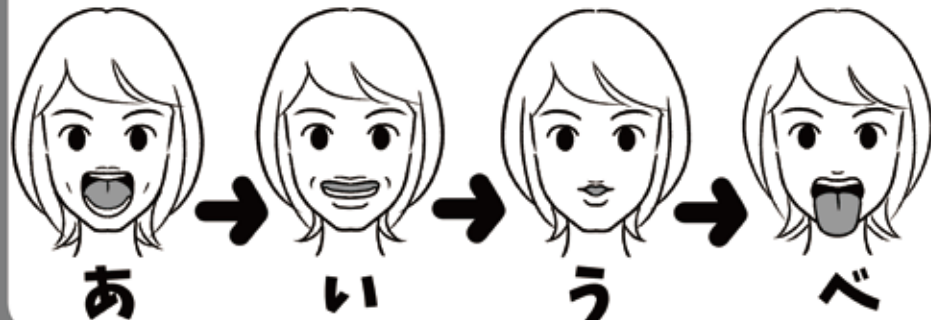


実は「ため息」も口でするより鼻でした方がストレスや疲労の回復につながるという報告があります。

1日3分! やってみよう「あいうべ」体操

- ①「あ〜い〜う〜べ〜」と声は少し出しながら口を大きく大きさに動す
- ②「あ・い・う・べ」を1セットとし、4秒前後ゆっくりと動すのを20〜30セット
- ③あごに痛みがある場合は、「い〜う〜」のみでOK

入浴時にやるのがおすすめです♪



健康維持と美容のために今からすぐ「鼻呼吸」意識してみませんか?

参考URL: <https://takanawa-clinic.com/column/dental-treatment/7616>



“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ぐんがお答えします! 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

第20回「はしもと感謝祭」のお礼

11月8.9の両日に開催いたしました「第20回はしもと感謝祭」には、430組、888名ものお客様にご来場頂きました。本当に有り難うございました。来年以降も継続して、お客様にゆっくり楽しんでいただける企画を準備して開催していく予定です。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



特賞 ご当選
町田 様



特賞 ご当選
吉武 様



1等 ご当選
平生 様



1等 ご当選
目代 様



犬・猫 譲渡会
コーナー



土曜日限定



恒例
似顔絵コーナー



トルバドールさん
ネイルコーナー



恒例
花の苗プレゼント



がらポン抽選会



キッチンカーコーナー



少し混雑していて
申し訳ございません



ゆっくりおくつろぎ頂ける
スペースもあります

クイズラリー当選者発表

12月2日、弊社事務所にて抽選会を開催いたしました。

サイクロソリーナ
液晶テレビ
乾太くん

酢貝 安村様
今市 馬場様
千日町 小山様



来年も頑張って開催いたします。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

ちょっと教えて! 家づくり



断熱材について



断熱材とは、家の中を外の暑さや寒さから守る、または室温を外へ逃がさないといった効果を持つ建材です。ほぼすべての家に、多かれ少なかれ使われており、繊維系断熱材や発泡プラスチック系断熱材などの種類があります。

各々に特徴がありますが、これらにおける共通のポイントは、できるだけ家中を隙間無く包み込むということです。

各部屋だけで廊下の天井や床には用いなかったり、間仕切り壁の上下が断熱材で塞がれていなかったりし、効果が低いという例もあります。その性質や使い方に配慮しながら活用しないと、期待した断熱効果は得られません。場合によっては、かえって耐久性を悪くしたり、カビやダニによる健康被害を呼んだりするケースもあるのです。注意してください。

今月の「あいさつ」



皆さん、こんにちは。今年も約2週間余りとなりました。異常ともいえる暖かさで、12月に入っても紅葉が楽しめる暖かい冬を迎えております。皆様いかがお過ごしでしょうか？

先月末、防府高校の同窓会の「関西九華会」に出席して参りました。同級生が今年も司会を、また今年から赴任した校長先生が同級生でもありましたので、出席要請がありました。卒業以来会う同級生あり、初めてお話しする同級生あり、弊社のお客様にも遭遇したり、有意義な時間となりました。近くのピアホールでの2次会へも参加し、久しぶりにゆっくりした時間を過ごしました。話をするのは決まって高校時代の話ばかり。若しくは「あのひとは今?何してる?」の話でした。関西在住の防府高校出身の方を探していらっしやいました。年に一度の同窓会を毎年開催しているので、是非ともご参加頂きたいとのことでした。ご希望の方は、私までご一報ください。

私事で恐縮ですが、毎年大晦日「黒豆」「田作り」「白みそ仕立てのお雑煮」を作ります。多分25年以上続けていると思います。(おせちは業者さんに頼みます)見た目は決して良くありませんが、正月3ヶ日は3食毎「」の3品で過ごします。「よー飽きんねえ」と妻に言われますが、この時期にしか食べないので特に関心はありません。ちなみに子どもたちは、雑煮以外は食べてくれません。

年が明ければ、すぐに大学入試センター試験が始まります。昨年は末娘の受験がありピリピリしたお正月でしたが、今年からはゆっくりとした正月を過ごせそうです。3日は、高校のPTA同窓会が企画されているので、参加する予定です。

年末年始の通常業務についてのお知らせですが、年内は27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。最後になりましたが、今年1年間を賜りまして誠にありがとうございました。来年も倍旧のお引き立てを宜しくお願い申し上げます。皆様方にはお元気で良い年末年始をお過ごしください。社信

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

「なごみのアロマライフ」

十二月は「パイナップル」

今月のアロマポイント <気持ちをリフレッシュさせる!>

パイナップルはマツ科の針葉樹で、日本では「オウシュウアカマツ」と呼ばれている樹木。原産はイギリスですが、広く世界に分布していて、シベリアやインド、スコッチパイナップルやレッドパイナップルなど、さまざまな名前がつけられています。精油は針葉から採油され、森の中にあるような香りがします。



パイナップルの効能は、気持ちをリフレッシュさせて、元気を与えること、森林浴気分を楽しむことです。パイナップルの効能は、気持ちをリフレッシュさせて、元気を与えること、森林浴気分を楽しむことです。

えてくれること。心が落ち込んだり、モヤモヤしたり、また、頭がすっきりしないときに活躍するでしょう。ヒーリング効果も期待でき、心を穏やかに癒してくれます。

一方、体への効能としては、抗炎症作用、強壮作用があります。とくに呼吸器系の不調に効き、のどの痛みや鼻づまりなどのときに試してみてください。

精油を薄めてアロマスプレーにし、部屋に拡散させるのもよく、部屋の感染対策になります。

編集 後記

ちよつと得するプレゼントコーナーです。今月はアクアオープンスターをプレゼントいたしました。今月は1台用意致しました。ご希望の方は、ハガキにプレゼント希望のご記入の上ご応募ください。1月6日到着分で締切させて頂きます。なお、当選者の発表はなごみ庵の1月号でお知らせ致します。なお、当日開催致しましたクイズラリーも立派クリーナーシャープ液晶テレビリンナイ 乾太君のご当選者はホームページとなごみ庵の1月号にて掲載しております。ご確認ください。

写真を掲載しておりますが、先月末に、感謝祭で皆様からお預かりした浄財をテレビ山口さんのテレビオン募金に届けて参りました。東日本大震災の頃からだったと思いますが、それ以降毎年、テレビ山口さんにお届けしております。毎年、手の空いているアウンサーの方に対応して頂きありがとうございます。今回は、夕方のニュース番組でお馴染みの奥野粋子アナに御対応頂きました。テレビで拝見するよりも綺麗な方で、とてもいい目の保養になりました。これからも出来る限り継続していこうと思っておりますので、皆様からの温かいご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。最後にありますが、今年1年間ひとかたならぬご愛顧を賜りまして誠にありがとうございました。ございました。来年も皆様に信頼されるエネルギー商社を目指して頑張ります。倍旧のお引き立てを宜しくお願い申し上げます。それでは皆様、良ご年を。社長(株)

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