

「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 209



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2025年1月

現在の料金の
m³当たり
+ 8円

主婦のナインショ話

冷凍食品を使っていますか？ 常備しているものありますか？

成人女性1232人を対象に行った、「冷凍食品」についてのアンケートがあります。まず、「冷凍食品を利用する頻度は？」という質問から。「週に1～2回」が一番多く39.9%、

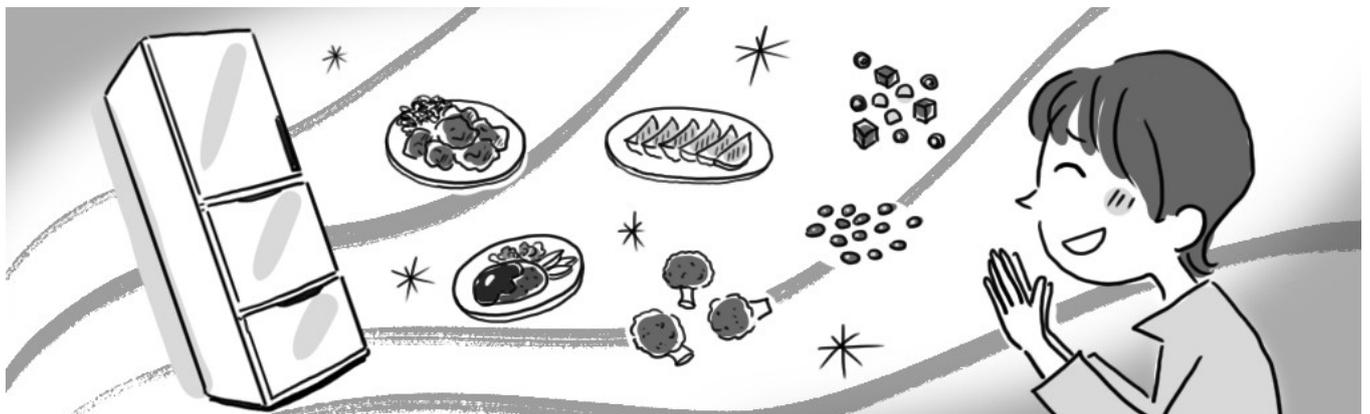
そのあとは、「週に3～4回」24.5%、「月1回」20.5%、「ほぼ毎日」11.0%、「2～3回」2.5%、「週に3～4回」24.5%、「月1回」20.5%、「ほぼ毎日」11.0%、「2～3回」2.5%、そして、「月に1回未満」1.2%という結果になっています。

と、多くの人が冷凍食品を普段から利用していることがわかります。次に、「冷凍食品を使うタイミングは？」という質問です。複数回答で、1位は「夕食」66.5%、次に「朝食」47.8%の人が使っていました。とくに「朝食を冷凍食品だけで済ませることがある」と答えた人は48.1%もいます。年代別に見てみると、30代では57.6%、40代では50.8%の人がそう答えています。一方で食べる風食には調理に時間や手間をかけたくないというのがおんな理由のようです。また、「自分以外の

人が作ったもの、ちょっと味の凝ったものを食べたいから」という理由を挙げた人も一定数いました。では、「よく利用する冷凍食品は？」。複数回答で一番多かったのが「肉のおかず」で65.0%。具体的には唐揚げやハンバーグ、餃子などが人気ようです。「冷凍庫に常時ストックしている冷凍食品は？」という質問になると、冷凍野菜が60.5%で1位でした。プロックリーや枝豆、ミック

スベジタブルなどが冷凍野菜の定番のようです。理由としては「冷凍野菜は価格が安く、カット済みで調理が簡単」という意見が多くありました。最後に、「この1年で冷凍食品の利用頻度に変化があった？」という質問です。頻度が上がったと答えた人が約3割と多く、物価の高騰がその背景にあると理由を挙げています。生鮮食品よりも冷凍食品のほうが経済的だと考える人が増えているようです。

最後に、「この1年で冷凍食品の利用頻度に変化があった？」という質問です。頻度が上がったと答えた人が約3割と多く、物価の高騰がその背景にあると理由を挙げています。生鮮食品よりも冷凍食品のほうが経済的だと考える人が増えているようです。



算し足の暮らしの「腰痛にならない座り方」

カイロプラクターの碓田拓磨さんによると、「コロナ禍をきっかけに腰痛で悩む人が増えているとか。そして原因の多くは、病気の場合を除いて、座り方や座る姿勢にあると碓田さんはいいます。」

そもそも日本人が座っている時間は1日平均7時間ととても長く、長時間同じ姿勢でいることで、体の健康のためによくありません。とくによくないのが、背中を丸めた猫背の座り方。そして、ソファやイスなどにもたれかかった座り方です。これらの座り方だと骨盤が後ろに倒れ、バランスが崩れます。長時間、このような姿勢で座っていると腰に負担がかかり、腰痛を招くのです。

盤を立て、背筋をピンと伸ばしましょう。このとき、おへそを少し前に出すイメージで、腰をおなか側に少し反らすといいでしょう。肩は体の真横にくるように引き、ひざは床に対して直角に曲げ、足の裏を床につけます。視線は前に向け、手のひらを

上向きにして足の付け根に置きましよう。横から見たとき、背中から腰がS字のカーブを描いているのが正しい姿勢です。このまま30分を目標にキープします。よい座り方は筋肉がないと維持するのがつらいと感じるもの。エクササイズをして筋肉をアップすることも大切です。



逆に、よい座り方は骨盤を立てた座り方で、背中や腰の負担が少なくなります。まず、骨

毎日忙しく過ごすだけ

— 海老名香葉子

エッセイストの海老名香葉子さんは1933年生まれの91歳。今

も現役で新聞にコラムの連載を書いています。落語家の初代林家三平さんの妻として知られていますね。

海老名さんはとても90代とは思えないほど美しい肌をしています。朝と夜に、きちんとスキンケアして

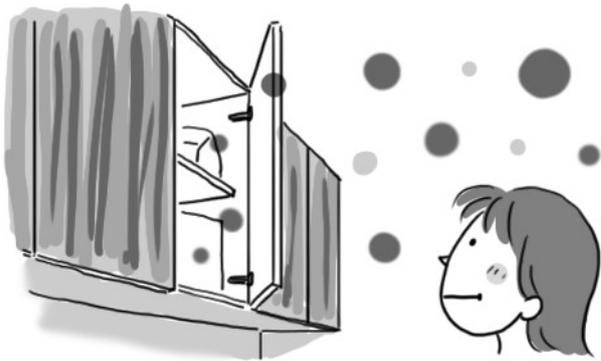
いるから。化粧水からはじまり、乳液、美容液、クリーム、ときにはパックと、肌を大切にしています。また、爪は短く切って清潔に、自然なツヤが出るように手入れを欠かしません。もちろん、外出の用事がなくても、毎日必ず化粧をしています。「汚いおばあさんにはなりたくない。そばに寄ると臭そうなおばあさんは嫌なの」と海老名さんは話します。

そんな海老名さんが元気に過すコツは、「毎日忙しく過ごすだけ」だとか。忙しいほうがうれしいという海老名さんは、忙しさを自分で作っています。文章を書いたり、これから何をしようかあれこれ考えたり。すると、次から次へと用事ができてくるのだとか。用事はどうなことでかまいません。「今日はクローゼットの整理をしよう」「午後、新しくできたパン屋に行ってみよう」など、小さなことでOK。用事を作って毎日を忙しく過ごすことが元気でいる秘訣です。



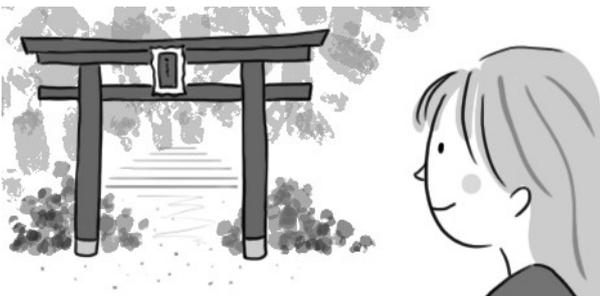
なごみひとさじ

人生を開く扉



ここ1年くらい使っていないものが家の中にあリませんかもしあったらとり出してきれいにしてみましようそして、処分してもよいかを考えてみましよう

神社に着いたら一礼して鳥居をくぐりましよう。参道は中央ではなく、端を歩くのが基本。次に手水舎で手と口をすすぎます。このとき、左手、右手、口、もう一度左手の順に行い、ひしゃくの柄を洗って戻します。そして、社殿へ。一礼して賽銭を入れ、鈴を鳴らしましよう。次に、おじぎを2回、拍手を2回して祈り、最後にもう一度おじぎをします。参拝を終えたら、振り返って社殿に一礼し、鳥居をくぐって境内をあとにします。



ほのぼのの開運術

<神社の参拝で運気を上げる!>

神社はパワースポットで、正しい方法に従ってお参りをすることで開運できます。まず、境内に入ったら、ネガティブな言葉を使ったり、愚痴や悪口を言わないこと。逆に、ポジティブな言葉を使うことで、運気がよくなります。また、神社を訪れたら20分以上は滞在しましよう。境内を散策したり、神社の由緒が書かれた看板を読んだりするのがおすすめです。

★漢字の部首★

次の漢字にある部首は何と読むかわかりますか？

- ①休 ②助 ③印 ④原 ⑤今 ⑥友
⑦京 ⑧円 ⑨局 ⑩国 ⑪寺 ⑫声

【正解】①にんべん ②ちから ③わりふ ④がんだれ ⑤ひとやね ⑥また ⑦なべぶた
⑧どうがまえ ⑨かばね ⑩くにがまえ ⑪すん ⑫さむらい

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜春菊のチヂミ＞

鍋料理の定番食材、春菊は11月から3月に旬を迎えておいしくなります。春菊は美肌作りに役立つビタミンCを豊富に含み、肌のしみやしわを防いでくれます。また、風邪などの感染症予防にもぴったりでしょう。ほかに、骨活に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンKが豊富に含まれることも見逃せません。β-カロテンも多く含み、免疫力をアップさせてくれます。とくにβ-カロテンは脂溶性で油によく溶けるので、油を使って調理することで吸収率が高まります。

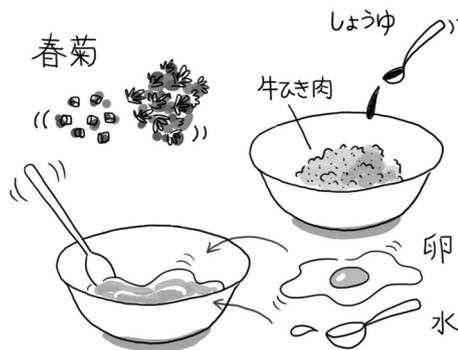
★レシピのポイント

牛ひき肉の代わりにイカやしらすなどの魚介類でもおいしくなります。

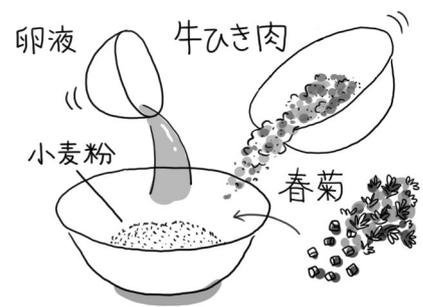
材料（2人分）

春菊 100g
牛ひき肉 50g
しょうゆ 小さじ2
卵 1個
水 大さじ3
小麦粉 大さじ5
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量
ラー油 適量

1 春菊は1cm幅に切る。
牛ひき肉としょうゆを混ぜる。
卵と水を混ぜる。



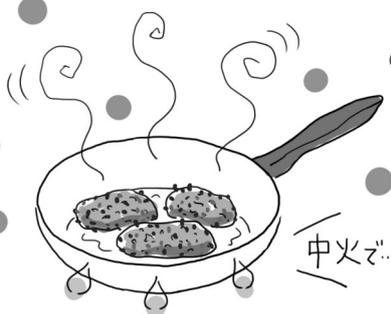
2 ボウルに小麦粉を入れ、
卵液を少しずつ加えて混ぜ、
さらに牛ひき肉、春菊を
加えて混ぜる。



3 フライパンにごま油
大さじ1/2を中火で熱し、
2の生地を6等分し、
3枚分を広げて入れる。

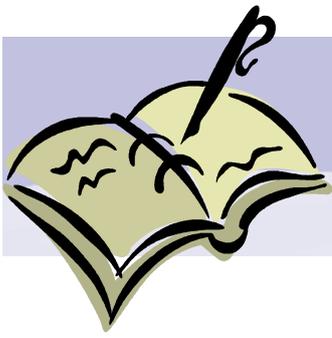


4 中火で2～3分焼き、
裏面も中火で2～3分
焼く。



5 ごま油大さじ1/2で残りの
生地を同様に焼く。
好みにポン酢やラー油を
つけて食べる。





今月の見直し <スケジュール管理>



手帳と付箋で、予定や願望に見える化する

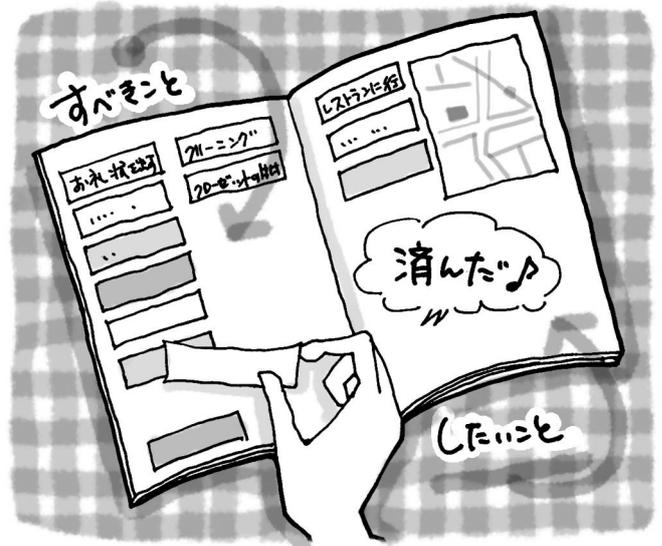
仕事でも家事でも、大事な用事からこまごました用事まで、さまざまあります。とくに期限がなく、しなくてもたいして困らない用事については、どうしても後回しになりがち。そのまま数カ月たってしまうことも……。しかし、「～しなきゃ」という思いはいつまでもあって、頭の中に残っていませんか？ ふとした瞬間に、「ああ、あれをまだやってない……」と嫌な気分になることもあるでしょう。

そこで、おすすめなのが、手帳と付箋を使った予定の管理。「クリーニングにシャツを出す」「クローゼットの片づけをする」「～さんに礼状を書く」……。すべきことを付箋1枚に1つずつ、すべて書き出すのです。それをいつも使っている手帳に貼りつけます。すると、頭の中が整理され、大がかりなことも、小さな雑事も片付けることができるのです。すべきことを終えたら、付箋をはがしましょう。そうすると、小さいことでも達成感が得られ、「できた！」と、気持ちが前向きになれる。また、手帳を開くたびにすべきことが一覧になっているので、「また今月も忘れた……」などということが少なくなります。

この手帳と付箋の管理法は、すべきことだけでなく、「したいこと」をまとめるのにも役立ちます。「雑誌で見た～レストランに行く」「2キロ痩せる」「～という本を読む」……。用事と同様、「してみたいこと」を付箋1枚にひとつずつ書き、手帳に貼りましょう。そして、願いが叶ったら付箋をはがします。「したいこと」、つまり、夢や願望が多いほど、人生は楽しくなり

ます。手帳を見るたび、夢や願望を再認識でき、達成できれば、幸せな気持ちがふくらみます。こうなりたいという自分に近づけるはずですよ。

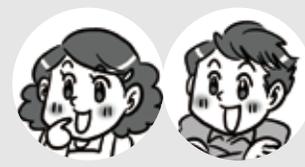
さて、整理収納コンサルタントの本多さおりさんも、手帳と付箋でスケジュール管理をしている人のひとり。さらに彼女がしているのが、情報のストックです。行ってみたい店や展示会、おもしろそうな映画……。そんな情報を付箋に書いて手帳にストックしているのだとか。たとえば、何かの用事で出かけた先で、「そういえば、近くに行ってみてみたい店があったかも……」と手帳を見る。簡単に情報を引き出せるというわけです。情報のストックは旅行の際にも役立ちます。泊まってみたい宿、訪れたいレジャースポット、レストラン、カフェ、買いたいおみやげ……。ストックを頼りに計画を立てることで、大満足の旅行になりますね。





この時期
必見!

胃もたれ防止策



代表的な胃もたれの症状はこんな感じですが当てはまりますか?

- 食事をするとすぐにお腹がいっぱいになる
- 食後、胃の中にいつまでも食べ物がとどまっているような感じがする
- 胃が重苦しく、ムカムカした感じがする
- 胃にガスが溜まってお腹が張っている(膨満感がある)
- げっぷが出る
- 吐き気がする

当てはまる

毎年この時期胃もたれがひどいのよね...

胃もたれってつらいですね

白湯とっぞ...

年末年始の食へ過ぎ...

パーティーや飲み会がつづく年末年始...

胃もたれの主な原因

暴飲暴食による消化不良

カロリーが高く脂肪の多い食事をしたときやアルコールやカフェイン等を適量を超えて摂取すると、胃をはじめとした消化器の機能に悪影響を与えてしまいます。

加齢や生活習慣の乱れによる胃の働きの低下

ストレスによる自律神経の乱れ

ピロリ菌への感染、胃や食道の病気など

外食でも胃もたれしないための三カ条

「ご飯だけ」の丼もの系献立は避けて野菜の小鉢などを1品追加しましょう

煮魚や野菜の煮物等味付けが濃すぎず柔らかい食品をメインに

早食いは胃もたれの元なのでゆっくりできるお店を選びましょう

無理せず体をいたわる食生活を心がけたいわね!

栄養と消化がよいものを選びましょう!

胃もたれ改善マッサージ

手のひらでおへその周りを時計回りにマッサージ。胃の働きが促され、胃もたれがやわらぎやすく!最初は小さく、次第に大きく円を描きながらなでるようにマッサージをしてみましょう。

胃もたれ改善ツボ押し

気持ち良いと思える程度の力加減で刺激してみましょう。

あしさんり
「足三里」

参考URL: https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_imotare.html



“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!

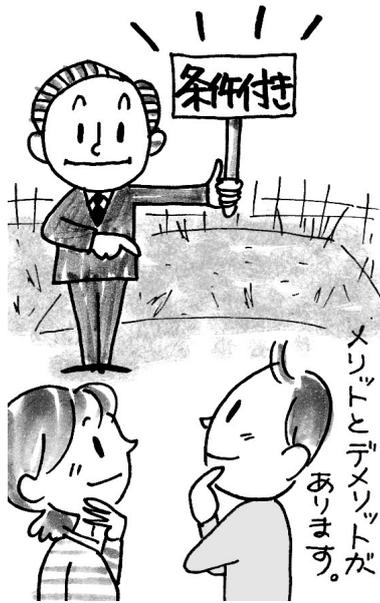
有限会社はしもと

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



条件付き土地とは？



例えば「建築条件付きの土地」。指定された施工業者で一定期間内に家を建てることを条件に売られる土地のことです。事前調査が省け、宅地造成などの負担が少なくすみ、ほぼ自由設計でも建てられます。ただ、工法やデザインの間接度は低いでしょう。「定期借地権付きの土地」は、土地を購入せず借地に家を建てる方法です。土地購入費用がかからないため、低コストで一戸建てを取得できます。ただ、住まいを次の世代に引き継ぐことは難しくなります。他には「中古住宅付きの土地」。建物が建ったまま売られる土地のこと、通常の土地に比べて安価なのが魅力です。敷地に住宅が建ったイメージがつかみやすいのですが、建て替えるにあたっては当然のことながら解体費用がかかります。いずれも自分のイメージと合致すれば活用する価値はあります。

メリットとデメリットがあります。

今月の「はしもと」



新年明けましておめでとうございます。(有)はしもとの橋本です。昨年は沢山のお客様にお引き立てをいただきました。誠にありがとうございます。本年も旧年に倍しましつゝ心いきを賜りますようお願い申し上げます。

今年の正月は、大晦日の夜11時頃発熱し、5日間殆ど家で寝込んでおりました。例年のことへ「田作り」と黒豆を作り、白みそ仕立ての雑煮を作りましたが良かたのですが、記憶にないくらい正月に風邪をひいてしまい家にこもりおりました。それでも元日に玉祖神社に初詣に行き、昨年同様お祓いをしていただきました。

今年1年の健康と商売繁盛と交通安全等々、思いつく限りのお願いをしてまいりました。昨年よりも参拝される方が少ないと感じながらお祓いをしていただきましたが、帰路に着くころには参道まで参拝される方が並んでいらっしゃいました。途中、周南市のある会社の社長さんとお会いし「遠くからお越しいただきありがとうございます」とご挨拶したら「周防の国の一の宮じゃからね」とおっしゃって頂きました。実は、市内でも知っていらっしゃる方はそれほど多くありませんが「玉祖神社」は紀元80年頃には現在の位置に鎮座しており、景行天皇が戦勝祈願されたこと日本書紀に書いてあるそうです。防府天満宮もいですが、私は玉祖神社をお勧めいたします。

2023日は箱根駅伝を見ながら母校中央大学の活躍に一喜一憂しておりました。「往路優勝？」と期待しつつの2位、復路で驚異の巻き返しって思ったのもつかの間、最終的には5位、前評判はそうでもなかった。来年度のシードもこれだ、結構よかったですかなあ」と変に納得しておりました。3日は、恒例の高校の同級生の新年会を開催しましたが、体調不良の為途中で中座いたしました。6歳(3年後)のお盆に大々的に同窓会を開催するだけを決め、帰路につきました。弊社は本年もお客様に信頼される総合エネルギー商社「をモットー」頑張ります。愛顧の程、ご支援のほどをお願い申し上げます。(社説)

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」

1月は「マスティックトゥリー」

マスティックトゥリーは地中海沿岸が原産の樹木で、ギリシア語で「マスティハ」。古くは女性がその小枝で歯を磨いていたとされる植物です。また、ガムの材料としても知られています。

精油は樹脂や葉、小枝を使い、水蒸気蒸留法で作られますが、樹脂から抽出されたものは甘いバルサム系の香り。一方、葉や小枝から抽出されたものはすっきりしたハーブ系の香りです。

マスティックトゥリーの心への効能は、気持ちを穏やかに、和ませてください。興奮しているとき、不安を抱えていると

き、疲れているときなどに試してみてください。気分を変えたいときにも有効で、気持ちやすくなります。

一方、体への効能としては、腎臓を元気にして体のむくみをとるほか、痛みをやわらげる効果が期待できます。血行をよくする働きもあり、体のすみずみまで酸素を行き渡らせてくれるでしょう。肌にもよく、保湿効果が働き、しっとりさせます。



編集 後記

ちよと得するプレゼント「オーナーです。先月のアカア オーブントースター」は、防府市牟礼のK茂様がご当選されました。今月は朝日電器 電気式ゆたんぼを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」とご記入の上ご応募ください。2月3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2月号でお知らせ致します。

年賀仕舞」という言葉が100〜3年前から耳にするようになってきました。周りの方も今年で最後という方も多く、すでに年賀仕舞されている方も多数いらっしゃいます。私もピーク時には400枚近く年賀状を出していましたが、昨年は120枚程度になっております。企業でもSDGの観点からという理由で出さなくなった企業も沢山あります。最近では文章を書くことも少なくななり、専らパソコンで入力することが殆どです。そのせいか、漢字が思い出せない「送り仮名が判らない」「読み方が判らない」「ごもじはしば。せめて年賀状の宛名だけでも手書きで」と毎年頑張っていました。が、そろそろ年賀仕舞を考える時期に差し掛かっています。いろいろなお気も致します。皆様はいかががでしよう。(社) (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