HOTな「たかまつ」！ ほっとする「たかまつ」！ ホットライン「たかまつ」！

2019年
12月号
WINTER
vol.42

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！

社員のひとりごと

宗像営業所の田中です。
10月上旬頃暑い日が続くなあと思っていたら、途端に寒い季節に突入し、急激な季節の変わり目を感じました。朝晩は寒く、昼間は暑いのでどんな服装で外出していいのかと悩んでいたら、あっというまに年末ですね。早く感じます！
私の実家では猫を飼っているのですが、最近暖房器具の前から全く動きません。普段は落ち着きなく動き回るのですが、もう驚くほど動きません。暖まった猫を抱いて暖まる時間が至福の時間です。私は動物が大好きなので、猫の話で表紙を埋めてしまいましたが、みなさまのご自宅にお住まいの子たちはどうでしょうか？ぜひ、お話聞かせてくださいね！

♦主婦のナイショ話
ボーナスは貯金に？

♦暮らしの足し算
育筋朝ごはん

♦なごみひとさじ
人生後半の2回戦

♦健康レシピ
カリフラワーのクリームスープ

♦生活のメモ
冬場のヒートショック対策

♦その他
レンタルファンヒーターのご案内

高松産業
グループ

いやしのひととき

なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナイショ話

ボーナスは貯金に回しますか？

共働きをしている人121人を対象に行った「家計」についてのアンケートがあります。まず、「収入の2割以上、貯金できていますか？」との質問から。YESが約3割の29・8％で、NOが70・2％となりました。

次に、「ボーナスのうち、貯金に回す割合は？」という質問。いちばん多かったのが「ボーナスの0～25％」で37・5％、次に「ボーナスの26～50％」30・6％、「ボーナスの50～75％」という貯金派も結構いて11・6％、「ボーナスなし」が17・4％となりました。ボーナスを貯金に回す平均額としては38万2557円となっています。

そして、こづかいについて。「こづかい制度を導入していますか？」との質問だと、「夫婦ともにこづかい」が60・3％と過半数を超え、「夫のみこづかい」18・2％、「妻のみこづかい」5・0％、そして、「こづかい制度なし」16・5％でした。

では、「夫婦の給料はどのように管理していますか？」との質問を見てみましょう。「ひとつの口座で一括管理」が43・6％と多く、「夫婦それぞれで管理」32・2％、「生活費をそれぞれ出して、あとは各自管理」24・1％と続きました。

「収入や支出などの家計管理をしていますか？」の質問になると、YESが約7割の71・9％で、NOが25・6％となり、多くの人が管理していることがわかります。「どんな方法で管理していますか？」との質問には、複数回答で一番多かったのが「手書き家計簿」で40・7％、「アプリ家計簿」が同じくらいの38・9％、「袋分け」16・7％となりました。

12月は何かと出費の多い月。年明けに向けて、家計の計画を見直しておけるといいですね。また、夫婦間で家計のことや資産のことを話し合い、内容を共有しておくことは、いざというときのためにも必要なことです。

暮らしの足し算

育筋朝ごはん

筋肉は健康な体を維持するために必要なもので、体を動かす、体温調節、ホルモンの分泌、免疫力アップなど、さまざまな働きをします。筋肉量をアップする「育筋」を意識したいもの。ポイントは3つあります。

まず、朝にタンパク質をしっかり摂取すること。夜眠っている間はタンパク質が分解されるので、朝、タンパク質を補わなければなりません。目安としては、1食あたり体重×0・4g以上。たとえば体重50kgなら20g以上必要です。

次に、「ロイシン」を多く含む食品を摂ること。ロイシンは必須アミノ酸の一種で、筋肉の合成スイッチを入れ、筋肉アップを促します。ロイシンは肉や魚、卵、乳製品、大豆などに多く含まれています。そして、タンパク質と合わせてビタミンDも摂ることで、筋肉が増えやすくなります。

では、おすすめの朝ごはんの食材を紹介しましょう。サバ缶やツナ缶、スモークサーモンといった手軽に利用できる食材を活用しましょう。タンパク質、ロイシン、ビタミンDともに豊富に含まれています。また、牛乳や豆乳もタンパク質やロイシンを素早くとれる優秀な食材です。

忙しい朝、時間がないときに試してみたいのが「黒豆牛乳」です。蒸し黒豆60gと黒すりゴマ大さじ1、きな粉大さじ1、牛乳1カップ、はちみつ小さじ1をミキサーにかけるだけでできあがります。

ー黒豆牛乳ー

なごみひとさじ

だれにでも人生の後半の2回戦がある

―香山リカ

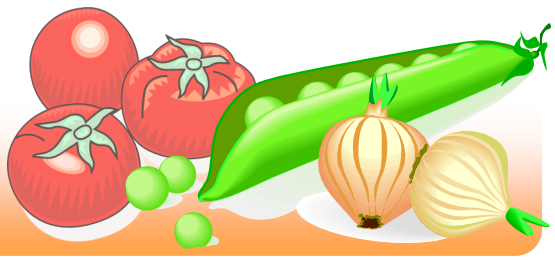
香山リカさんは、多くの著書を持つ精神科医。1960年生まれで、次の誕生日には還暦を迎えます。香山さんが新しいことをはじめようと思ったのが、50代半ば。同じ年齢の友人から言われた言葉がきっかけだったとか。それは、「頭が今と同じように働くのはあと10年くらい。その間にやりたいこと、取り組みたい仕事をまとめておいたほうがいい」というものでした。

「自分はこの先10年の間に何ができるか」と焦り、新しいことにチャレンジしていくことに。

まず、運転免許を取得し直しました。20代に免許をとっていたものの、更新せずに失効したままだったとか。次に、精神科以外のことを学ぼうと、総合診療科の非常勤医師の仕事をはじめます。さらに、苦手意識を持っていた運動にも挑戦してみようとジムに通うように。中国語圏の患者も診療できるようになるため、中国語の勉強もスタートしました。あれこれはじめてみると、「思ったよりできる」「苦手意識を持っていただけだった」と気づいたとか。

「だれにでも人生の後半の2回戦がある」と香山さん。人生は長くなりました。まずはやりたいことにチャレンジしてみて、できそうなら続ければOK。無理だと感じたら、やめればいいのです。

元気もりもり 健康レシピ



12月の元気レシピ<カリフラワーのクリームスープ>

秋から冬に旬を迎えるカリフラワーは、ビタミンCを豊富に含む野菜。とくにカリフラワーのビタミンCは熱を加えても壊れにくいのが特徴です。風邪を予防する、肌をきれいにする、疲れをとるなどの効果が期待できます。また、食物繊維が多いので腸内環境を整えるのにもぴったりでしょう。さらに、カリフラワーの「イソチオシアネート」という成分は、免疫力を高めたり、がんを予防したりする効果があることで知られています。

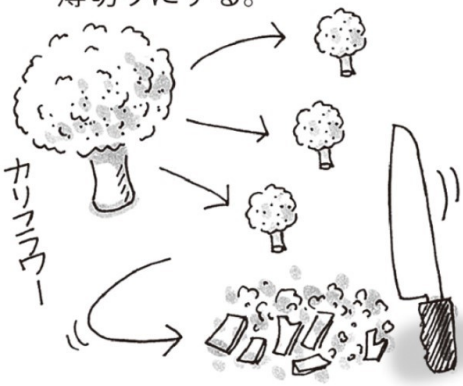
★レシピのポイント

豆乳と白だしを加え、和風に仕上げたスープ。豆乳は沸騰させると分離してしまうので、沸騰直前に火を止めるのがポイントです。

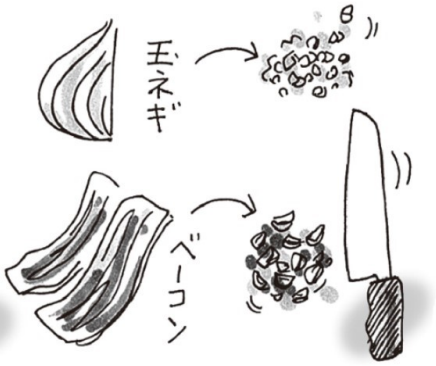
材料（4人分）

カリフラワー：200ｇ
玉ネギ：1/4個
ベーコン：２枚
バター：20ｇ
白だし：大さじ2
水：２カップ
豆乳：２カップ

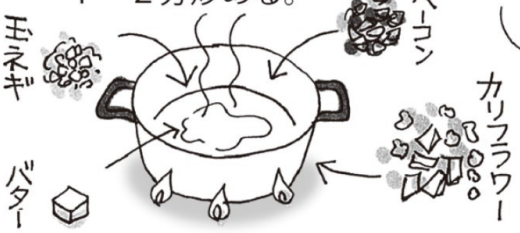
1 カリフラワーは小房に分け、薄切りにする。



2 玉ネギ、ベーコンはみじん切りにする。



3 鍋にバターを中火で溶かし、玉ネギとベーコンを炒め、透き通ってきたら、カリフラワーを加えて１～２分炒める。



4 白だしと水を加え、煮立ったら弱火にして約３分煮る。

5 豆乳を加え、沸騰直前に火を止める。

□生活のメモ

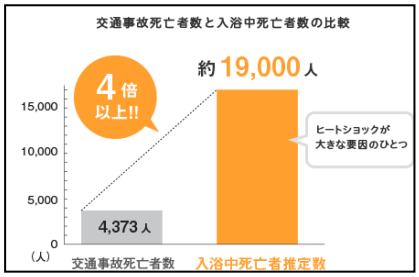
冬場の浴室事故は交通事故の4倍!?
大切なご両親を守る浴室の寒さ対策を。

ご存知ですか？

冬の浴室に潜む危険

入浴中の死亡事故は、実は交通事故による死亡事故の約4倍以上発生しています。入浴中の死亡事故は寒い季節になると多くなる傾向にあり、原因の過半数を占めているのが血圧が急激に変化することによる**「ヒートショック」**です。これは、寒い浴室と熱いお湯の寒暖差が問題で起こります。

冬場は浴室の温度が下がるため、浴室温度が10度の時に42度の湯温とすると、**温度差は約32度**もあります。特に、高齢の方や血圧の高い方にとっては大変危険な環境となってしまうため、**浴室を暖かくする必要があります。**



暖かい浴室でご両親に安全・快適な入浴を

ご自宅がタイル張りの浴室なら、ユニットバスへの交換で、今より**体感温度が5度上昇**し、**暖かさが格段に違います。**

ユニットバスは一体型に組み立てたものを規定の部屋に入れ込むので、四方が空気層に包まれ、冬もヒートショックの危険を減らし、快適に入浴を楽しむことができます。

また、浴室暖房をいれるとさらに暖かく、**高齢の方でもより安全に入浴を楽しむことができます。**

未然に対策しておくことで、**大切なご両親の身を守り、あんしんして暮らすことができますよね！**

工期や費用の目安は？

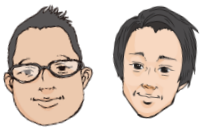
施工期間は約5日程度で、費用は約83万円～が目安になります。ご自宅の仕様によって異なりますので、「冬の浴室が寒くて心配・・・」と思われた方は、普段接しているガスのサービススタッフへも気軽にご相談ください。

冬場も安全に入浴できる環境を整えて、あんしん・安全に過ごしましょう！

高松産業で納得のリフォームを

設計歴、リフォーム歴ともに10年以上の建築関係の経験豊かなスタッフが在籍。また、福祉住環境コーディネーター取得者も在籍し、技術面と知識面において安心してお任せ頂ける体制を整えています。

ライフサポート課



佐藤　下岡

ちょっと教えて！家づくり

「省エネ住宅」とは、どのようなものでしょうか？

「省エネ住宅」とは一般的に、太陽や風など自然エネルギーを積極的に利用した環境にやさしい住まいのことを言うようです。

例えば、壁や床、天井や屋根などに断熱材を入れ、住宅の断熱性・気密性を高めれば冷暖房エネルギーを減らすことが可能です。また、窓を二重サッシやペアガラスにすることで冷気の侵入を防いだり、室内の熱を逃がさないようにすることもできます。さらに、採光、風通し、遮光を計算した上で、窓の位置、庇（ひさし）の長さなどを工夫すれば、より多くの冷暖房エネルギーを減らすことができるでしょう。

最近では省エネの発想を一歩進め、太陽光発電システムで電気を自給自足する「創エネ住宅」に注目する人もいるようです。

編集後記

みなさんこんにちは。ミニコミ誌編集担当の尾崎です。寒さも本格的になって参りましたが、みなさん元気にお過ごしでしょうか？

先日はお忙しい中、たくさんの方に展示会へご来場頂き、誠にありがとうございました。少しでも楽しい時間を提供できていれば幸いです。また、当日の様子は紙面でもご紹介致しますので、今しばらくお待ちください。

気づけばもう年末で、月日の流れをとても早く感じます。年末年始の準備はお済みでしょうか？私は今年も当社で取り扱っているおせちを購入し、年始は実家でゆっくり過ごす予定です。忙しい毎日だと思いますが、お身体に気をつけてお過ごしください。

さて、私事ですが先日友人の結婚式に行ってきました。昨年から結婚ラッシュが続き、やっと今回で一旦落ち着きそうです。高校からの親友の結婚式で、余興やスピーチなど色々と重役を任されていたので、無事に終わり安心しました。ジブリ好きな子だったので、披露宴会場はジブリ要素がたくさんで手作り感のある素敵な式でした！写真は私も制作にかかわった「となりのトトロ」にでてくるネコバスのパネルです。大変でしたが、素敵な式に関われて、いい思い出になりました。

今年も昨年に引き続き、大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／太陽光発電／家電販売からハウスクリーニングまで「おうち」に関わる事なら何でもご相談ください！

高松産業株式会社ホームライフ事業部　ほったか編集部

〒807-0833　北九州市八幡西区南鷹見町 15-20

info@hottaka.jp

0120-889-294（ハヤク ツクヨ）

ご意見・ご感想ございましたら、ほったか編集部までメール・電話・FAX・お手紙お待ちしております。

少しの漏れも見逃さない。万が一の危険を素早く感知！
～ガス警報器であんしんな暮らし～

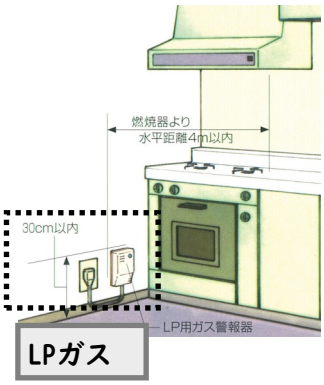
ガス警報器は、ガス漏れによる事故を未然に防ぎ、お客さまの安全を24時間365日見張ります。

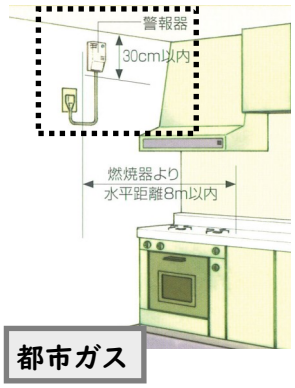
うちにはついているという方も、一度ご家庭の警報器の期限をご確認下さい。

ガス警報器は5年に1回の交換が必要です。センサーの感度が悪くなることで、いざという時に作動しない恐れがあるからです。

ガスメーターがあるから大丈夫と思われた方、もちろん地震時や、漏洩が疑われる場合はメーターがガスを止めますが、お部屋の中に警報器を置くことで多重の備えで安全を守り、よりあんしんして生活ができます。

警報器の「音」で危険を察知し、自分や家族の危険を回避し、暮らしのあんしんを守りましょう！





◁ ガス警報器設置位置

当社で3年に1回以上実施しているガスの法令点検で詳細をご説明しています。
まだ設置していない方や、期限切れの方はその際にご検討下さい。

10月号で本誌初めてのアンケートを実施させて頂き、たくさんの方からご回答いただきました。
お忙しい中、ご協力いただき誠にありがとうございました。

編集担当
尾崎

いただいたご相談やご意見には、本紙にてお答えしてまいりますので、今しばらくお待ちください。

また、水漏れや庭木剪定など多様なご相談にもご対応できるよう専門部署ももうけておりますので、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

引き続き、紙面や当社へのご意見・ご感想など募集しております。

読者のみなさまの暮らしに役立つさまざまな情報をお届けできるよう、紙面内容の改善に役立ててまいりますので、ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

情報誌「ほったか！」はみなさまのお声に励まされて頑張っています。みなさまのお声がなによりも力になりますので、ぜひ率直なご意見・ご感想、どんなご意見でもかまいませんので、お聞かせください。
（イラストもOK！）

①毎日の暮らしの中で不便だと感じていることやこんなことが知りたいというものはございませんか？（番号を○で囲んでください）
※複数回答可

1. 太陽光やエネファーム、蓄電池について知りたい
2. ガス機器情報が知りたい（新商品・安全性・清掃性）
3. オール電化について知りたい
4. 最新の家電情報が知りたい
5. リフォームについて知りたい
（キッチン・浴室・洗面所・玄関・内装・お庭）
6. 防犯対策
7. その他

＊よろしければ具体的にお書きください。

②当社や、情報誌「ほったか！」（気になったページや質問など）についてお気づきの点ございましたら、自由にお書きください。

お便りの内容を弊社関係紙面に掲載してもよろしいでしょうか？
□はい　□いいえ　□匿名ならOK

ご協力ありがとうございました。

5秒で暖める

ガスファンヒーターで快適な冬を！

リピート率 91%！

忙しい朝の身支度時や、
入浴前のひんやりする脱衣場にも最適！

※一度利用していただいたお客さまからは、ほぼ毎年ご予約いただいています。

かんたん！

□レンタル開始までの手順

①0120-889-294(お客様センター)まで
　お電話ください

②当社スタッフが現地確認に伺います

③必要な場合はコック増設・ガス配管工事(半日)

④ファンヒーターをご自宅までお届け・設置

⑤暖かくなったら当社スタッフが回収へ

今年もやります！高松産業のお客さまだけの
月々500円(税抜)レンタル！

保存場所の確保、
清掃・メンテナンス不要！

レンタル申込受付中！
TEL 0120-889-294(ハヤク ツクヨ)まで、
お電話お待ちしております
※台数に限りがございます

レンタル期間：～4月末まで

郵便はがき

63円
切手を
貼って
ください

〒807-0833

福岡県北九州市八幡西区南鷹見町15-20
折尾ロイヤルビル2F
高松産業株式会社　ほったか！編集部　行

ご住所　〒
お名前(ふりがな)
お電話番号
生年月日(西暦)
ポイントを付けるTカード番号 (16桁または9桁の数字のみ、ハイフンなし)

※ご記入頂きました個人情報は、
個人情報保護法に基づき厳重に取り扱うこととします。

**Tポイントまたは、
ニモカポイントが
貯まります！**

Tカード、nimocaのご登録は
お済みですか？
毎月のガス代やガス機器、家電
購入、リフォームやおせち購入
全てにポイントが貯まります！
(※付与に一部条件あり)

←Webからかんたん
登録はコチラ

-みなさんのお声をお聞かせ下さい-

みなさんのお声をもとに、紙面内容の
充実に活かしていきたいと考えています。
ぜひみなさんのお力をお貸しください！
裏面のアンケート内容にご回答の上、
お送りいただいた方に

「Tpoint 100ポイント」プレゼント！

お手数ですが、ハガキを切り取って63円
切手を貼ってお送り下さい。
たくさんのご意見・ご感想お待ちして
おります。(Tカードをお持ちでない方は
無料で発行できますのでお気軽にお問い
合わせ下さい。)