



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」！



2020年
2月号

WINTER

vol. 44

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！



社員のひとりごと



高松営業所の幸尾です。

「こうお」と読むのですが、全国で約180人と珍しい苗字なので、読み間違えられたり、聞き取ってもらえないことが多々あります。

学生時代のアルバイト先では、「コウオ」という名札をみてお客さまから「日本人の方ですか？」と聞かれることも数回ありました。

電話でお店の予約などをするときは、聞き取ってもらいやすいように仮名を使ったりしています。

生活していて少し困ることもありますが、それ以上に新たな出会う人と苗字を通して会話が広がることに喜びを感じています！
ぜひ名前を覚えて頂けると嬉しいです！



◆主婦のナイショ話
LINEの返信スピード

◆暮らしの足し算
ダブルタンパク

◆なごみひとさじ
ひとりの時間を心から楽しむ

◆健康レシピ
ショウガと鶏のスープ

◆生活のメモ
雨の日も外干しOK！
～テラスで快適～

◆暮らしのアドバイス【段差解消編】



高松産業
グループ



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

「LINEの返信が遅いと、気がなりますか？」

スマホの人気アプリ、LINEは「既読」マークが表示されるので、「読んでいるはずなのに返信がない」と、やきもきすることがあるかもしれません。女性227人を対象に行ったアンケートを見てみましょう。

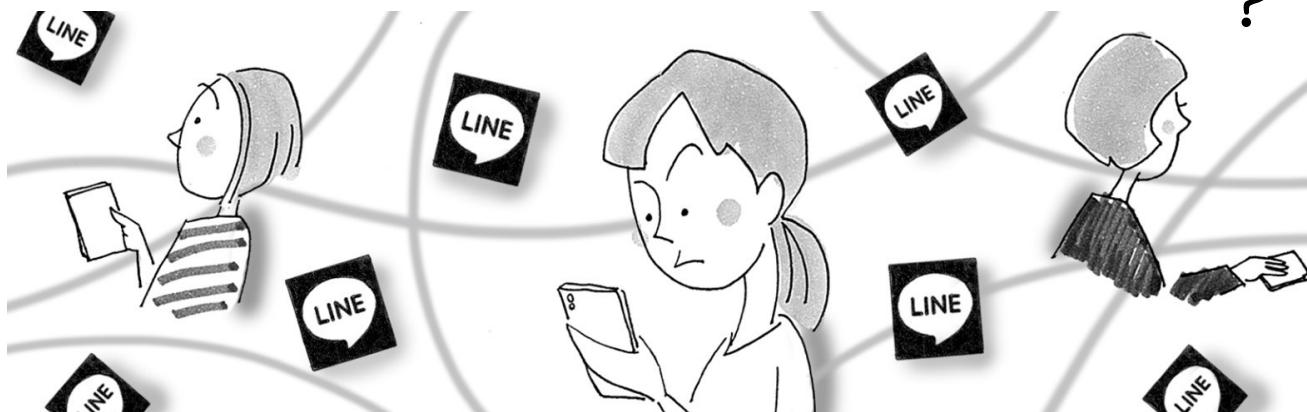
まず、「あなたはLINEの返信が早いほうですか?」という質問から。「早い」30.8%、「普通」46.7%、「遅い」17.2%、「どちらでもない」と「その他」で5.2%となりました。

では、「LINEの返信で、どのくらいの間隔があると、返信が遅いと感じますか?」という質問。一番多かったのが「数時間」20.3%で、次に「2日以上」19.4%でした。「半日」17.2%、「1日」15.4%と続きますが、「31分～1時間」7.2%、「6～30分」6.2%、「5分以内」3.1%と、1時間以内に返信がないと遅いと感じる人もいて、合わせて16.5%もいることがわかります。

この2つの質問をかけ合わせた結

果、自分がLINEで返信するのが早いと思っている人の半数以上は、相手からの返信で数時間以上の間隔があくと遅いと感じているようです。逆に、自分の返信が遅いと感じている人は、相手の返信で遅いと感じるのが「2日以上」の割合が多くなりました。早く返信をくれる人に対しては、自分からも早めに返信をするよう心がけるとよいそうです。

では、「どんなときにLINEでの返信を遅くしますか?」との質問。複数回答で一番多かったのが、「内容が返事に困る」65.2%、「忙しい」61.2%など。また、「相手との距離を置きたい」36.1%、「相手のことをどうでもよく思っている」26.9%、「相手と仲がよくない」16.3%といったネガティブな意見もありました。相手からの返信が遅いときは、距離を置きたいと思われる可能性も考えておいたほうがよいそうです。



ダブルタンパク

暮らしの足算

タンパク質は体を作る基礎となる大切な栄養素。筋力や若々しさを保つためにも必要です。とくに50代以上の方がタンパク質不足になると、体に悪影響を及ぼします。具体的には、筋力が弱くなって転倒や骨折しやすくなる、集中力、思考力の低下、肌や髪が老化する、精神的に不安定になるなどです。

ここで見直されているのが、「ダブルタンパク」という食べ方。動物性のタンパク質と食物性のタンパク質を一緒に摂るというものです。同時に摂ることで吸収率がアップし、筋肉量の減少を抑えられます。

植物性タンパク質は豆、豆腐や納豆、油揚げなどの大豆食品、アーモンドやピーナッツ、くるみなどのナッツ類が代表です。

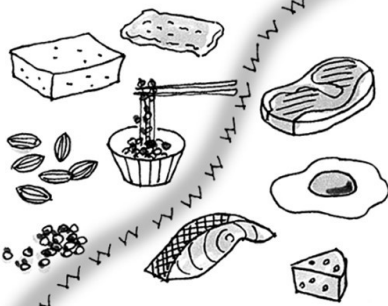
一方、動物性タンパク質は肉や魚、

卵、牛乳やチーズなどの乳製品。量の目安は1回の食事に手のひら1杯分の約100g。植物性タンパク質と動物性タンパク質を2つ以上組み合わせるとよいでしょう。それを朝昼晩の1日3回摂るのが理想です。

では、ダブルタンパクのおすすめ朝食メニューを紹介しましょう。納豆のスクランブルエッグ、生野菜に生ハムと温泉卵、ナッツを加えたサラダ、シリアルにクルミと豆乳をかけ、サラダチキンとブロッコリーのサラダを添えるなど。朝、ダブルタンパクの食事を摂るとその日一日の代謝がよくなり、太りにくくなるとい

うメリットもあります。

植物性タンパク質



動物性タンパク質

やることがいっぱいあるもの

—— 富士真奈美

「富士真奈美さんは、テレビや舞台、映画などで活躍する女優。愛嬌あるキャラクターで、バラエティ番組などでもよく見かけます。」

俳人としても知られる富士さんの俳句歴は50年以上。20代のとき、テレビ句会に出演したのが俳句との出会いです。俳人の中村汀女さんにほめられ、それ以来、俳句に夢中になっていったとか。今も月に1回、句会に参加しています。句会では、作ってきた俳句をそれぞれ持ち寄って、無記名で披露。おたがいに感想を言い合い、楽しい時間を過ごしています。「俳句をやっていると、花とか四季折々の自然とか、身のまわりに興味がわく」と、富士さん。

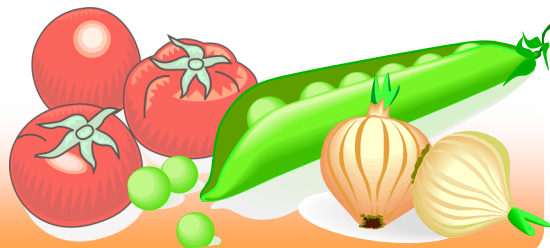
なごみひとさじ

そんな富士さんは40代で離婚し、娘さんも独立して、現在、ひとり暮らし。家にいるのが好きで、自由な自分の時間を満喫しているのだとか。「花を育てたり、本を読んだり、アクセサリーに手を加えたり、やることがいっぱいあるもの」と、富士さん。ひとり暮らしを心から楽しむ様子が伝わってきます。

ひとりの時間を寂しい、つまらないと嘆くのではなく、積極的に楽しむ。そんな毎日の過ごし方が、いつまでも若々しく元気な富士さんを作っているのでしょう。



元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ＜ショウガと鶏のスープ＞

ショウガの辛味成分は「ショウガオール」「ジンゲロン」「ジンゲロール」と呼ばれる3種類で、体を温めて血行をよくし、新陳代謝を促す働きを持っています。また、殺菌作用や抗酸化作用も期待できます。さらに、消臭作用があるので、魚や肉のくさを消すのにもひと役買ってくれます。

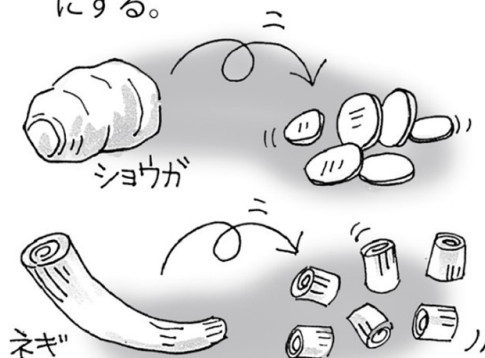
★レシピのポイント

鶏肉とショウガ、ネギだけで作るシンプルなスープ。体を温めてくれ、消化もよいので、風邪のひきはじめなどにおすすめです。たっぷり作って冷凍しておくのもよいでしょう。お好みで青菜やレタスなどを加えても。

材料（4人分）

鶏肉：800g
（骨つき・ぶつ切り）
ショウガ：50g
ネギ：1/2本
A しょうゆ：大さじ2
みりん：大さじ2
酒：大さじ3
水：1.5リットル
塩：小さじ1/2
黒こしょう：少々

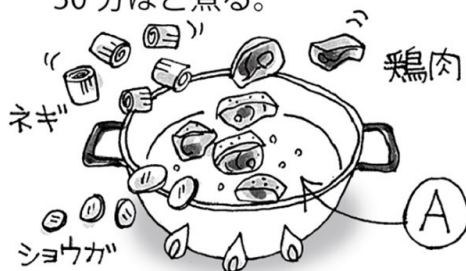
1 ショウガは洗って皮つきのまま薄切り、ネギはぶつ切りにする。



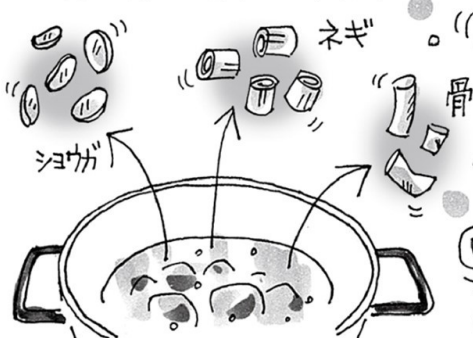
2 鍋に鶏肉とかぶるくらいの水を入れ、強火にかける。沸騰したらゆで汁を捨て、肉をさっと水洗いする。



3 鍋に鶏肉とショウガ、ネギを入れ、Aを加えて強火にかける。煮立ったら弱火にし、アクをとりながら30分ほど煮る。



4 鍋からショウガ、ネギ、鶏肉を取り出し、鶏肉の骨を外して肉だけ戻す。



5 塩で調味し、好みで黒こしょうをふる。



□生活のメモ

部屋干して室内スペースが狭く、

不便だと感じていませんか？



-雨の日のお悩み解消編-

雨予報の日や雨の日は、洗濯物を外に干したくても干せないで、仕方なく室内干しに。すると日常の生活スペースが洗濯物でいっぱいになって不便…そう感じたことはありませんか？

また、部屋干しすると、料理のニオイが洗濯物についてしまったり、部屋の湿度が上がリすぎてジメジメしたりで何かと不便も多いですね。そんなお悩みをお持ちの方、テラス屋根やテラス囲いを設置して雨の日も快適に過ごしませんか？

テラス屋根やテラス囲いがあると、雨でも部屋干しをする必要がなくなるので、天気が悪くても普段通り生活スペースを広く使うことができます！

また、洗濯物の湿気で室内がジメジメすることもなく、料理のニオイが洗濯物に付着するのにも気にしなくてよくなるので、天候に関係なく毎日快適に過ごすことができます。

「雨の日も快適に過ごしたい！」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、ぜひお気軽にご相談ください。



<テラス設置までの手順>

①ご相談・お見積り依頼のご予約を
0120-889-294までお電話下さい



②担当者がお客さま宅へ訪問
ヒアリング&現地確認



③お客様のご希望に沿ったご提案
お見積書のご提出
(※しつこい営業は致しません)

④ご契約の場合、工事日打ち合わせ

⑤工事(約1日程度)

⑥お支払い(お振込み/クレジット決済)
※ローンなどもお気軽にご相談ください

⑦アフターフォロー
(何かあれば駆け付けます！)



LIXIL テラス囲い
サニージュR型 2間6尺
工賃込み 92.3万円【税込】～



LIXIL テラス
スピーネF型 2間6尺
工賃込み 12.7万円【税込】～

費用の目安は？



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年以上の建築歴を持つスタッフが在籍。また、福祉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



新築の場合の初期費用と予算配分について教えてください。



新築の場合、初期費用にはメンテナンス費用も計算に入れておきましょう。金額の目安は新築から10年後に約100万円です。

調達した初期費用をすべて建築工事費に充てるわけにはいきません。工事費用以外に税金、設計料、祭事費、移転費などの諸経費もかかります。そこで重要なのが、いくらまでを工事費用に回せるかといった予算配分。10～15%程の予備費を見込んだ予算配分ができれば理想的でしょう。

家作りを「体」にたとえると、初期費用の資金調達と予算配分は「血液」のようなもの。血流が滞れば健康を害します。予算不足の場合、「今しかできないこと」と「あとでもいいこと」を見極めて血液の流れを良くしていきたいものです。

編集 後記

みなさんこんにちは。ニコミ誌編集担当の尾崎です。春の訪れが待ち遠しい昨今ですが、いかがお過ごしでしょうか。

地域振興券やプレミアム付き商品券は購入されましたか？水巻コスモス商品券、プレミアム付き商品券（志免町・中間市）は今月2月末が使用期限となっております。また、プレミアム付き商品券（宗像市・水巻町・北九州市）は3月末が使用期限ですので、もしまだお手元にお持ちの方がいらっしゃいましたら、当社で商品をご購入される際も使用できますので、ぜひ期限が切れる前にお使い下さい。



さて、私事です。最近部屋に物が増えすぎたので、断捨離をしています。服や本はフリマアプリ「メルカリ」に出品し、捨ててごみになるはずだったものが少しですが収益化できているので、得した気分を味わっています。

気分を味わっています。食器など割れ物は梱包が大変なので、近所のリサイクルショップに持っていくつもりで、だいぶ物を減らすことができました。まだまだぬいぐるみ等がたくさんあつて、ミニマリストには程遠いですが……。ゆっくり無理なく断捨離していこうと思います！みなさんも断捨離される際は、捨てる前にぜひ一度フリマアプリやリサイクルショップに出してみて下さい。捨てるのもお金がかかる時代ですからね。

まだまだ寒い日が続きますが、お身体にお気をつけてお過ごしください。



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

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。



コンロの火が赤い。これってダメなの？



正常な燃焼の場合は「青色」の炎となります。

点火時に一時的に「赤色」になることがあっても、すぐに「青色」に戻る場合は問題ありません。
使うたびに「赤色」になる場合は、注意が必要です。

<赤火になる原因>

原因① 不完全燃焼

炎を燃やすための酸素が不足していると、不完全燃焼が起こります。

この状態で調理を続けると、室内に一酸化炭素が充満し、一酸化炭素中毒に陥ってしまう可能性があるのです。大変危険です。

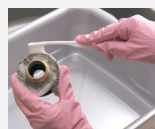
室内の換気を充分に行って調理をしましょう！



原因② バーナーキャップの汚れ

バーナーキャップに汚れや物がはさまったりして目詰まりすると、「点火不良」や「不完全燃焼」の原因となります。それにより酸素不足で、炎が赤色になります。

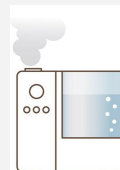
できれば古い歯ブラシなどで、定期的に軽く掃除をしましょう！



原因③ 加湿器による炎色反応

加湿器を使用しながらガスコンロを使用すると、水道水に含まれる「アルカリ性の金属」が加湿器によって広がり、炎と反応して赤火になる場合があります。

加湿器の使用をやめることで青色に戻る場合は特に問題ありません。



問題なし！

何か不安な点や、安全面で心配なことがございましたら、緊急時は営業時間外でも遠慮なくご連絡下さい。【連絡先:0120-889-294(高松産業お客様センター)】

★弘ちゃんのアンケートQ & A



ご返送いただいた読者のみなさまの質問に弘ちゃんがお答えします！

↓ 今月はこちら

【質問】

「いやしのひととき」を毎号楽しみに読んでいます。「断捨離」をしています、器・食器に悩んでいます。

【回答】

ミニマリストを目指していらっしゃるんですね。それでしたら、

長谷園の「陶珍(とうちん)」がおすすめです。

使い方によってはお茶碗や、汁物の器として、そして食材や料理の保存容器、盛り付け用の器としても使用できるので、いくつもの用途で使うことができます。

食器を複数持つ必要がなくなりますよ！ぜひチェックしてみてくださいね。



※弘ちゃん…当社、常務取締役
ホームライフ事業部の統括責任者

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すか？(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。

入退去のご予定は
ございませんか？

入退去の際は、
ガスのご契約・ご解約の
お手続きが必要になり
ます。3月～4月は毎年
ご予約が大変混み合っ
ています。
お引越しの日時が
お決まりになりましたら、
早めに
当社お客様センター
(0120-889-294)
まで、ご予約のお電話を
お願い致します。



★暮らしのワンポイントアドバイス【段差解消編】

浴室や玄関、階段の段差でつまずきそうになったことはありませんか？
転倒してケガをしないように、事前に対策をしてあんしん度をUPしましょう！

浴室

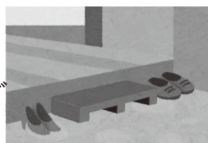
浴室入口の段差には、「浴室すのこ」を
置いてフラットにするのがおすすめです。
(木製だと腐りにくいヒノキが◎)
※ホームセンターなどでも取り扱っています。



玄関

玄関の段差には、「玄関踏み台」を置いて
段差の幅を小さくしましょう！

※屋内の床面と土間の差が30cm
以上あると不便・負担を感じるので
この差を縮める必要があります。



階段

「手すり」を設置すること
で、つかまりながらあんし
んして昇り降りができま
す。

※浴室や玄関にも手すり
を設置すると、より安全度
が上がります。



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or9桁の数字を記入)

※当社ガスご利用中のお客様で、月使用量5㎡以上・支払方法が口座振替又は
クレジットカードの方は毎月のガス料金にもTポイントを付与致します。
※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い
致します。

Tポイントまたは、
ニモカポイントが
貯まります！

Tカードまたは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！

※毎月のガス料金へのポイント付与は
下記の条件を満たす方が対象です。

- ①当社ガスをご利用の方(※法人契約は除く)
- ②ガス料金のお支払い方法が口座振替又は
クレジットカード

【注意事項】

ガス使用量が5㎡以上の月のみ、200円(税抜)につき
1ポイントが付与されます。



←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-

紙面内容の充実のため、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。

(Tカードをお持ちでない場合は無料で発行
できますのでお気軽にお問い合わせ下
さい。)