



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」！



2021年
3月号

SPRING

vol. 57

ほったか！



くらしのお役立ち情報満載！

- ◆主婦のナイショ話
筋トレブーム
- ◆暮らしの足し算
眠トレ
- ◆なごみひとさじ
ポジティブな言葉を口に出す
- ◆健康レシピ
新じゃがと新玉ねぎの
揚げないコロッケ
- ◆地域の気になるお店紹介
安さに自信あり！
元祖アウトレット家具店
- ◆地域の頑張る人を応援し隊
文武両道の少年野球チーム
に密着！

アンケートご協力をお願い

紙面内容の充実とサービス改善のため、みなさまのお力をお貸しください！
WEBでアンケートにご回答頂いた方に
Tポイント50ptプレゼントいたします！

※ご入力頂きました個人情報は、個人情報保護法に基づき厳重に管理致します。



ご回答は右記の
QRコードから



管理課の今泉です。少し前から日頃の運動不足を感じていた私は、ウォーキングを始めることにしました。同じ町内にある「伊豆神社」を参拝して帰ってくる、往復約40分を週に2・3回の軽いメニューです。ちょっと距離を伸ばしてみようかと考えていたある日、閃きました。

「歩いてブルーインパルスを見に行こう！」と。

ブルーインパルスの展示飛行が行われる芦屋基地航空祭の会場までは歩いて2時間ぐらいでしょうか。結構な距離があります。

当日は天気も良く、秋空のもと遠賀川の土手を軽快に歩いていきました。基地が近づくとも上空を飛ぶ飛行機が小さく見えてきます。予定通り昼前に到着。ブルーインパルスが登場し、6機のT4が空を駆け巡る素晴らしい展示飛行を存分に楽しみました。さて、帰りにまた歩き出したのですが、さすがに疲れ、バスで帰宅…往復完歩には至りませんでした。残念なことに芦屋航空祭をはじめ、新型コロナウイルスの影響でブルーインパルスが展示飛行を行うようなイベントは中止が続いています。

機会があれば次こそは往復完歩を目指して頑張ります！

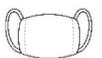


社員のひとりごと



新型コロナウイルス感染防止への取り組み

- 当社では以下を徹底し、感染防止に努めています。
- ・毎朝の従業員の健康チェック(検温、諸症状)
 - ・手洗い、手指消毒の徹底
 - ・従業員のマスク着用義務化



高松産業
グループ



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

筋トレブーム！あなたは筋トレをしていますか？

LINE利用者41858人に聞いた、「筋トレ」に関するアンケートがあります。まず、「筋トレをしていますか？」という質問から。「している」が35・1%、「するつもり」が33・4%、「するつもりはない」が31・5%と、7割近くの人が筋トレに対して積極的という結果になりました。「している」と答えた人の

頻度を見てみると、「毎日」5・2%、「週に4〜5回」3・7%、「週に2〜3回」10・0%、「週に1回」と「週に1回未満」がともに8・1%でした。

次に、「筋トレをはじめようと思ったきっかけは？」という質問。多いのが健康のためやダイエットのためのよう。

たとえば、30〜40代の女性を見てみると、複数回答で「健康のため」62・1%、「ダイエットのため」58・9%、「姿勢改善やボディバランスをよくするため」43・5%という結果に。なかには、「自分を好きになるため」10・3%といった意見もありました。また、50代以上の女性になると、「健康のため」が74・

2%とかなりの割合になります。

NHK「みんなで筋肉体操」で人気の近畿大学生物理工学部准教授の谷本道哉氏によると、筋肉は何歳からでも増やすことができ、筋肉を蓄えれば、いつまでも自分の足で歩けるようになるそうです。そのためにはウォーキングだけではダメで、筋トレが必要です。谷本氏がすすめているのが「ながら筋トレ」で、1日5分程度、週に3回行うだけでOKというもの。具体的には、テレビを見ながらなど何かをしながら、スクワットとレッグレイズ、バックエクステンションをそれぞれ10回を目安に行います。

レッグレイズはイスに座って両脚をそろえ、2秒かけて上げ、2秒かけて下げる筋トレ。バックエクステンションは、うつ伏せの状態から、手を上げながら2秒かけて背中をそろして上半身を上げ、2秒かけて下ろします。スクワットはおなじみですね。

2秒かけて上げて
2秒かけて下げる

×
10回



算「眠」

し 足

暮らしの

「熟睡にはコツがありま
す」。そう語るのは、快眠セラ
ピストの三橋美穂さんで、睡
眠を改善するための「眠ト
シ」を紹介しています。基本
ルールは全部で5つ。

1、体内時計を整える

体内時計が正常に働くと
で、一定の時間に眠くなり
ます。毎日、同じ時間に起き

て朝日を浴びる、できるだけ同じ時
間に食事をとるなど、規則正しい生
活を心がけましょう。

2、日中は活動的に過ごす

家事や仕事、運動など、日中はでき
るだけ活動的に過ごすことが大事。
疲労することで睡眠物質が脳にたま
り、睡眠の質をよくなります。

3、体温のメリハ

リをつける

上がった体温が
下がりはじめると
眠くなります。お
風呂は就寝の1〜

2時間前に入って体温を上げると、
ちょうど布団に入るころ、体温が下
がって寝つきがよくなります。

4、就寝前はリラックス

脳が興奮する、体が緊張してこわ
ばるなどのときは、なかなか眠りに
つけません。就寝前はスマホやパソ
コンは遠ざけて静かに過ごしたり、
簡単なストレッチをしたりなど、脳
や体をリラックスさせましょう。

5、寝室の環境を整える

寝室の照明はやさしいオレンジ色
で暗めに、寝床内の温度は33度前後
に、枕の高さをちょうど高く、パジャ
マや下着は体を締めつけないものを
など。快眠できる環境を目指します。



ポジティブな言葉を口に出す

— 武田双雲

書道家の武田双雲氏は、1975
年生まれ、45歳。NHK大河ドラ
マ「天地人」、映画『北の零年』など、
タイトルやロゴも数多く手がけて
います。テレビや雑誌などで見かけ
る双雲氏はとても前向き。いつも元
気で上機嫌に見えます。しかし、「実
はネガティブな面も多いんです」と

タイプな言葉を口に出すと脳が勘
違いし、楽しい気持ちになるので
す。「何事も思い込みと解釈次第」と
双雲氏は言います。「ありがたい」
「ラッキー」と感謝や喜びの気持ち
を言葉にすることで何でもないこ
とを幸せに感じたり、ラッキーに思
えたりするといっわけです。

じ さ と ひ み ご な

双雲氏。人はみな基本的
にはネガティブで、それ
は生物が身を守るために
正常な反応だとか。だか
らといって、苦しみは少
ないほうがいいし、楽し
い気分がほしいもの。

双雲氏のアトリエに並ぶのは、
「ありがとう」「感謝」という書。感
謝やありがとうの言葉にはネガ
ティブな要素はなく、感謝する側も
される側もポジティブな気持ちに
なる」と双雲氏。意識的に感謝の気
持ちを持つことで幸せになります。

な ご み ひ と さ じ

そこで、双雲流の心の
整え方があります。そも
そも、言葉と感情はリン
クするので、「だめだ」「私
なんか」など、ネガティブ
な言葉を口に出すと苦し
くなります。逆に、ポジ



元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜新ジャガと新玉ネギの揚げないコロッケ＞

新ジャガイモは普通のジャガイモにくらべて水分が多く、ビタミンCも豊富に含んでいます。ビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素で、皮膚や粘膜を健やかに保つ働きをします。また、ストレスへの抵抗力を高める効果も見逃せません。一方、新玉ネギも新ジャガイモと同様、水分が多めでみずみずしいのが特徴。血液をサラサラにしてくれる成分、「硫化アリル」がたくさん含まれています。

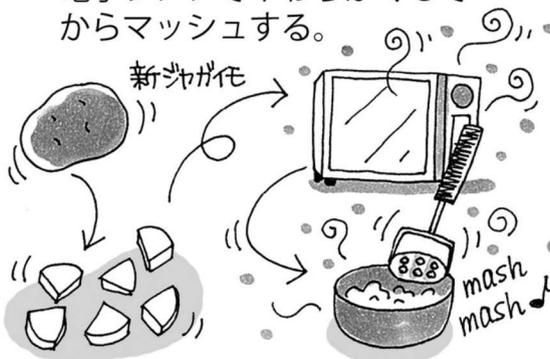
★レシピのポイント

油とバターをまぶしたパン粉をのせることで、ヘルシーな焼きコロッケに。揚げる手間もカットできます。新ジャガイモと新玉ネギを使うので、やわらかくジューシーです。

材料 (4人分)

新ジャガイモ：2個
新玉ネギ：1/2個
あいびき肉：100g
サラダ油：大さじ2
塩：適量
こしょう：適量
パン粉：1/2カップ
溶かしバター：小さじ1

1 新ジャガイモは皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、電子レンジでやわらかくしてからマッシュする。



2 新玉ネギはみじん切りにする。



3 フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、新玉ネギ、あいびき肉を加えて炒める。



4 1と3を合わせて塩、こしょうを振り、アルミカップに分けて入れる。



5 パン粉にサラダ油大さじ1と溶かしバターをまぶして4にのせ、オーブントースターでパン粉がキツネ色になるまで10~15分焼く。



当社は地域に寄り添い、みなさんの暮らしの安心・安全を守ることが使命だと考えています。**“ガスに限らず”、住まいの困ったことは、遠慮なくご相談ください。頼んでよかったとみなさんに笑顔になっていただくことが私たちの使命であり、やりがいになります。小さなことでも遠慮なく!**

小さなことでも真摯に対応します!

暮らしの『困った』の解決は

高松産業におまかせください!

例えばこんな「困った」はありませんか?



☑ 蛇口の水漏れ



☑ 排水つまり



☑ トイレの給水故障



☑ トイレの便座が冷たい



☑ 照明が高い位置で変えられない



☑ 防犯対策がしたい
⇒カメラ付きドアホン設置
⇒人感センサーライト設置



ご相談
お見積りは
無料です。

*ご安心ください 当社ではお客さまに安心してご依頼いただけるよう、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底して行っています。(※具体策は表紙へ)



折尾警察署から地域のみなさまへお知らせです
＜地域との協働による犯罪・事故の起きにくい社会づくりを＞
折尾警察署 交通第一課 093-691-0110

折尾警察署からのお願いです!!

飲酒運転は絶対にダメ!

「ビール1杯だから飲酒運転にはならないだろう」は大間違いです。ビール1杯でも、アルコールの分解に4時間以上かかります。1酒でもお酒を飲んだら、車・バイク・自転車の運転はできません!

アルコールの分解に必要な時間の目安
E-STANG 目覚まし E-STANG ウィンタム
500mL 1杯 350mL 1杯 200mL 1杯
4時間以上 (女性約5時間以上)
※体重や体質によっては、さらに時間がかかります。

飲酒運転かも?と思ったら
迷わず110番!

・お酒を飲んだ人が、車を運転しようとしている
・駐車場に停めた車の運転席でお酒を飲んでいる
・フラフラ歩いている車がいる など
断片的な情報でも構いませんので、110番通報を!

一滴でもお酒を口にしたら運転しない!!
タクシー、運転代行、公共交通機関の利用を

飲酒運転は、
絶対しない!させない!許さない!
そして、見逃さない!



「見逃さない」飲酒運転を見たら110番!

※飲酒運転撲滅条例により、全ての県民は飲酒運転を見た場合等は、警察官に通報しなければなりません。



住宅工事による
ガス事故を防ぐために

※リフォーム工事の際は必ず事前連絡をお願いします
近年、宅地内の増改築等の工事で、埋設管を損傷する事故が発生しております。ガス管の破損で大事故につながる可能性もございますので、お客さまや作業員の安全を守るため

工事の際は必ず当社へ事前
連絡の上、ガス設備の取り扱い
等、注意点を確認してください。



↓↓ご連絡は下記まで↓↓

<高松産業グループ お客様センター>

0120-889-294 (受付:平日9時~18時)

<時間外受付(24時間365日受付)>

093-201-1094

お引越し予定はございませんか?



3月・4月はお引越しによる、ガスの開栓・閉栓のお申し込みが集中いたします。お引越し予定がございましたら、なるべく早めに当社までご連絡をお願いします。
※直前のご予約になると、ご希望の日時にお伺いできかねる場合がございます。

☎ 0120-889-294

WEB申込
はこちら



元祖アウトレット家具店 ビックウッドFC水巻店



スタッフ全員店長経験者!?商品知識と安さが魅力のアウトレット家具店に密着!

今回は全国に49店舗、日本で最初のアウトレット家具店“ビックウッド”のフランチャイズ水巻店を取材してきました!

店内は全て激安新品家具!!

※中古品・リサイクル品ではありません

アウトレットはB級商品(展示品、旧型品等)なので、**新品なのに激安価格**で提供できるそうです。また、店舗数が多いため大量に仕入れることで**通常価格の50%から70%OFF**で販売できるので、新品はネットより安いんです!(ネットは送料分上乗せされているので大型家具は意外と高いそうです..)



水巻店のスタッフは大庭社長をはじめ、全員が店長経験があり、知識も豊富!

節目の大事なお買い物の相談も安心してお任せできます。

また、**家具の取り置きは最大半年間**できるので、引っ越しが先でも安心です。広々とした店内はみているだけでも楽しくなります。**土日は毎週セール**をしているのでお買い得。

家具をお探しの方は、ぜひ一度行かれてみてください!

気さくな社長のプライベートなこと聞いてみました



18年間ビックウッドに勤め、4店舗経験後、本社で営業部長・店舗開発を担当。その後、2017年に独立し、地元福岡県で水巻店をOPEN。

休日はバイク・ロードバイク・ゴルフ・キャンプなど多数の趣味を満喫!

なんとキャンピングカーも所有されています!!(凄い!)北九州マラソンにも毎年出場されているらしいアクティブな大庭社長。お酒を飲むのも好きだそうです。水巻近辺で飲みに行かれることが多いそうです(近所の方は偶然出会うかも...?)



“幸せな人にしか出会わない場所”



株式会社Kion 代表取締役 大庭 俊輔さん(45歳)

家具屋さんに来られる方は、一人暮らしを始められる時や、ご結婚される時など人生の節目に来られることがほとんどです。幸せなお客様にお会いできると、こちらも幸せな気持ちになり、家具屋をやっているとよかったと実感します。

アウトレット家具は新品なのに安く、一点ものが多いので宝探し感覚で自分だけのものを探し求めるにはぴったりの場所です。経験豊富なスタッフが真摯に対応いたしますので、家具をお探しの方は当店へお立ち寄りいただけますと幸いです。

●ビックウッドFC水巻店

住所/遠賀郡水巻店頃末北4-3-1

電話/093-777-6038

営業時間/10:00~19:00

定休日/水曜日

(祝日の場合は営業)

駐車場/あり

アクセス/水巻駅から徒歩11分



お買い得チラシ
はこちらをチェック ⇒



「ほったか!」では地域の頑張る人
お店を応援しています!

お店に限らず、趣味サークルの部員募集や活動内容のご紹介など掲載可能です。ぜひ「ほったか!」をご活用ください!
※取材・記事作成・掲載全て無料!

ご相談は下記(お電話/メール/LINE)

までご連絡ください。(担当:尾崎)

TEL: 0120-889-294

mail: info@hottaka.jp

LINE: @580ptuju



地域の頑張るひとを応援し隊 part1



北九州中央ボーイズ (日本少年野球連盟北九州支部ボーイズリーグ)

自グランド所有！保護者の負担が少なく、のびのび野球ができるチームなら！

野球に塾に毎日一生懸命頑張る文武両道なチームに密着してきました！平日は20時に練習が終わった後、塾に通う選手も多く、野球だけでなく勉強もしっかりこなす頑張り屋さんの集まりです。

監督やコーチは選手や保護者のことを一番に考えた運営をされているのが特徴で、保護者の当番制を廃止。また、選手の身体に不調がある場合は絶対に無理をさせないように徹底しており、保護者の方も安心してお子さんを任せられる環境です。そして、頑張っている選手は必ず試合に出られます。(※今は部員数が少ないので、入ればすぐにレギュラーになれるそうです!!)みなさんとても穏やかでアットホームな雰囲気が取材を通じて伝わってきて、とても素敵なチームだと感じました。(by.取材担当O)

中学から硬式野球をやってみたい方はぜひ一度中央ボーイズを見学してみてください！

保護者の方へ気になるコト聞いてみました



Q1.選手は近場に住んでいる子だけですか？

遠方から来ている子も全然いますよ！一番遠いところだと、戸畑区から来ている子もいるので平日は学校が終わった子から徐々に集まってくることが多いです。

Q2.入部理由を教えてください！

- ☆チームの雰囲気がよかったです
- ☆監督・コーチがよかったです
- ☆練習設備が整っているの

Q3.グランドも広くて設備が整っていますが、部費はどのくらいかかりますか…？

月々9,000円(父母会費含む)です。練習着などは何でもいので他のチームに比べると経済的負担も少なく助かっています。(試合もグランドがあるので遠征も少ないです!)

●北九州中央ボーイズ(硬式野球チーム)

場所：福岡県北九州市若松区有毛878-11
 駐車場：あり
 練習日時：火水木 17時半-20時 / 土日 9時-17時
 連絡先：
 090-3739-9793(日隈代表)
 080-4284-6760(長原監督)



一緒に野球をやりましょう！

選手人数:14名
(中学2年生9名 / 1年生5名)

-----選手に突撃インタビュー☆-----



金城くん
(キャプテン)

▶オフの日の過ごし方は？

テレビで野球をみるか、野球の練習をします。阪神ファンです！



大庭くん
(ピッチャー)

好きな食べ物は？
たこ焼きが好きです。
肉と魚は苦手です..

後日ほったか!編集部(尾崎・森井)で、中央ボーイズの練習試合を観戦しに行ってきました!次号で観戦レポートをお届けします♪
お楽しみに~☆



●屋内練習場:雨の日も練習できる!



●本部、キッズルームも完備



HPはこちら

体験・入部はいつでも大歓迎!

※通常練習日は基本的に監督・コーチのみで運営されているため、詳細の質問をしたい方や保護者の雰囲気等をみられたい方は、事前連絡後に見学に行かれるのがおすすめです!



入部を考えている方へのメッセージ(選手保護者のみなさまより)

代表・監督・コーチ陣は、部員を優先に考えて動いてくれます。練習内容もチーム状態をみて考えて頂いています。何より部員一人一人の話を聞いてくれるので、部員も納得して活動できています。また、保護者の負担も随分と軽減され、保護者同士が学年関係なく和気あいあいと運営できています。チーム全員一緒に活動できることを楽しみにしています！文武両道で設備も整っています。チームや保護者の雰囲気もいいので、ぜひ一度グランドへお越しください！

手作りのお守り



ちょっと教えて！家づくり



建築中は現場は、どんな点に注意して見学すればいいでしょうか。



- 昨今は、住宅の耐震性や耐久性に敏感にさらざるをえませんね。工事現場を見学すると構造材を組み上げた状態を見ることができ、耐震性や耐久性の確認ができます。とくに次の点に注意しておくといでしょう。
- 基礎の仕上げ
 - 基礎の換気口の配置（標準的な間隔かどうか）
 - アンカーボルトによる基礎と土台の緊結具合や位置
 - 土台と柱、筋交いの緊結
 - 土台や柱など木の種類
- このほか、工事現場の整頓具合や職人さんたちの仕事の様子も大事な点です。見学の際は、現場の様子に詳しい第三者に立会いを頼むのもいいでしょう。

編集 後記

こんにちは、編集担当の尾崎です。春まだ浅い今日この頃、お変わりなくお過ごしでしょうか。私事ですが、先日引越しをしました！まだまだコロナの影響で自粛生活が続きそうなので、家で過ごす時間を充実させたいと思い、加湿空気清浄器、エアコン、サーキュレーター等々、家電一式買い揃えました。徐々に完成していく部屋でゆっくり過ごするのが最近の私の至福の時間です。あとソファがあれば理想のリビングが完成するので、每晚吟味しています。我が家にソファが来るのはいつになるのでしょうか（笑）。春が終わる頃には決めたいです。

まだまだ寒さが残っておりますが、くれぐれもお身体大切になさってくださいね。



暮らしに役立つ高松産業グループ
LINE公式アカウント

お友達限定 だよ！

- ①Tポイント5倍クーポン
 - ②毎月開催中！
- プレゼント企画へ参加



Tポイントが貯まります！

Tカードのご登録はお済みですか？
毎月のガス代やガス機器・家電・おせち購入
やリフォーム工事、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（※法人契約除く）
- ②ガス料金のお支払い方法が口座振替
またはクレジットカード決済の方



【注意事項】
ガス使用量が5㎡以上の月のみ、200円（税抜）
につき1ptが付与されます。

↑WEBからかんたん
登録はこちら

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

ハヤク ツクヨ

〒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。