



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
6月号

SUMMER

vol. 60

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



◆主婦のナイショ話

捨てたら家事がラクになったもの

◆暮らしの足し算

「ファシア」って何?

◆なごみひとさじ

自分を大切にして食べる

◆健康レシピ

グリーンチャーハン

◆生活のメモ

- ①洗濯+乾燥まで一晩のうちに
- ②家庭内「温度戦争」に終止符を

◆地域の気になるお店紹介

冷めても味わい深いからあげなら!

◆その他

家賃2万円~!?注目物件の紹介 etc.

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



私は韓流の映画やドラマが大好きで、よく鑑賞しています。特に時代劇が好きで、俳優の「チャン・ヒョク」が出演している作品は、ハズレなく楽しめるのかなーと想着いて、私のイチオシです。よかつたらぜひ観てください。

ストレスが溜まるばかりの毎日ですが、たまには息抜きをしながら、楽しく暮らせるよう祈っています。



社員のひとりごと

充填・配送課の麻生です。

コロナ禍の中でステイホームしていらつしやる方も多いと思いますが、みなさんはどのようにお過ごしでしょうか。今回は私のおうち時間の過ごし方を紹介したいと思います。



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

いやしのひととき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

捨てたら家事がラクになったものはありますか？

20～50代の既婚女性463人に尋ねた、家事に関する調査があります。「思い切って捨てたら、家事がラクになったものは？」という質問を見てみましょう。一番多かったのが「マット類」で29・3％。続いて、「シンクの三角コーナー」8・2％、「ラグ・じゅうたん」4・1％、「洋服」3・6％、「トイレの便座カバー」3・2％などとなりました。

「洋服」3・6％、「トイレの便座カバー」3・2％などとなりました。

マット類の中でも多かったのがトイレマット。マットを敷かないほうが、床をさっと拭けるので衛生的という意見が多く、使い捨てのシートを使えば手軽です。「洗わないといけないけれど、触りたくないというフレッシュャーから解放された」などの声もありました。

2位はキッチンマット。キッチンの床は食材や油、調味料などで汚れがち。洗う手間を考えるとないほうがベターでしょう。3位は玄関マット。玄関は家の顔で、マットが汚れていると運気ダウン。マットがないほうが玄関が広く見えるなどの意見もありました。

そして、4位はバスマット。厚手で乾きにくいのが嫌という意見が多数ですが、まったくないのは困ります。珪藻土のマットにする、食器洗い用の吸水マットで代用、古いバスタオルをマット代わりになどの工夫が。

捨ててよかったほかのものも見てみましょう。

*段ボール。使うかもととっておいたけれど、捨てたらすっきりした

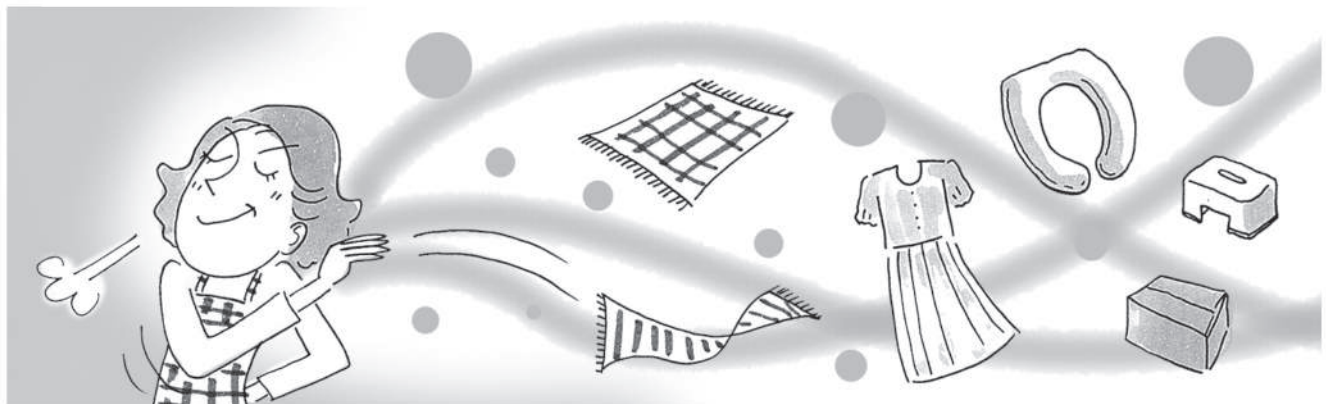
*風呂イス、風呂スリッパ。カビが生えるのを気にしなくてもよくなった

*雑巾。使い捨てのものにしたなら、水と洗剤、労力が節約できた

*風呂のフタ。夫婦2人暮らしになつて、間をおかずに入るので不要に

*炊飯器。鍋で炊いたらご飯がおいしかったし、炊飯器よりも早く炊ける

習慣で使っていたものをやめると、なくても困らないと気づくことがあります。ないことで家事がラクになるなら、なおさらやめたいものです。





暮らしの足し算

「ファシア」

「ファシア」という言葉を聞いたことはありませんか？最近注目されている、体の組織です。具体的には、臓器や筋肉などを覆うもので、私たちの体の全身に張りめぐらされています。

ファシアは体をスムーズに動かすという役割を持ち、コラーゲンを含んでいるため、ゆるやかな状態が正常。血流が悪いとファシアに余分な水分がたまり、かたくなります。結果、体をスムーズに動かしにくくなり、おなかが出るなど、見た目も悪くなります。

ファシアのためによくないのが動かない生活です。ソファに座ったまま長時間テレビを見る、ちょっとした距離でもすぐに車を使うなどはよくありません。筋肉を動かさないと血液を流す機能が停滞し、血行が悪く

って何？

なります。ストレッチやウォーキング、家事を積極的に行うなど、意識して体を動かすとよいでしょう。スマホやスマートウォッチなどで、どれくらい歩いたか計測するのもおすすめです。

また、ストレスもファシアの大敵です。ストレスを感じると自律神経が乱れ、血行不良に。嫌なことではできるだけ考えないようにし、気持ちをラクにしましょう。ストレスをなくすには深呼吸も有効。ゆっくり息を吸ってからゆっくり息を吐くだけでも心が整います。その結果、ファシアが正常な状態になります。



自分を大切にしておくと食べていると
どんどん自尊心が育つ

— 佐々涼子

なごみひとさじ

佐々涼子さんは、1968年生まれ、ノンフィクション作家。『エンド・オブ・ライフ』『エンジェルフライト 国際霊柩送還士』などの代表作があり、文学賞も多く受賞しています。

と1カ月半後には、体重が落ちるようになった。それ以来、食べるものにきちんと向き合うようになったとか。

自分が好きなものを用意して、今何を食べているのか意識しながら食事をする。つまり、自分を大切に食べていくようにすること、心も体も身軽になっていったそうです。自分を大切にすれば、自信が持てるようになり、自尊心が育ちます。結果、毎日楽しく過ごせます。食事を適当に済ますのではなく、おいしいと感じるものを丁寧に食べる。最近、心や体が疲れきみと感じる人におすすめの方法です。

佐々さんが健康を意識しはじめたのは50代の初め。気持ちが落ち込みがちで、食欲で気を紛らわせているうち、気づいたら1年で20キロも体重が増えていたそうです。これではいけないとジムに入会。ダイエットコースに申し込んで管理栄養士に食事指導をしてもらうことに。極端な食事制限はせず、夜は炭水化物を控えるにする、タンパク質や食物繊維を積極的にとるなど、ゆるい感じで続けたそう。する



元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜グリーンチャーハン＞

「絹サヤ」とも呼ばれるサヤエンドウは、栄養的にすぐれた緑黄色野菜。風邪を予防し皮膚や細胞のコラーゲンを作るのに役立つビタミンCが豊富です。ビタミンCはストレス緩和や美肌作りにも欠かせません。ほかに、糖質をエネルギーに変えるビタミンB群、皮膚や粘膜を健やかに保つβカロテンもたっぷり含まれています。一方、パセリも積極的に摂りたい野菜で、鉄やカリウムといったミネラル、ビタミンC、βカロテンを多く含みます。とくにビタミンCの含有量は野菜の中でも群を抜いています。

★レシピのポイント

野菜はすべて細かく切ることでご飯とよく混ざり、食べやすくなります。

材料（2人分）

ご飯：茶碗2杯分

焼き豚：2枚

サヤエンドウ：30g

レタス：3枚

パセリ：1枝

青ネギ：3本

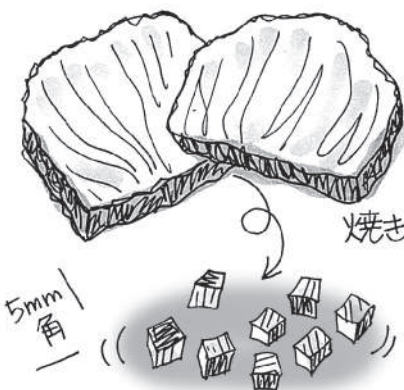
サラダ油：大さじ1

A しょうゆ：小さじ1

塩：少々

こしょう：少々

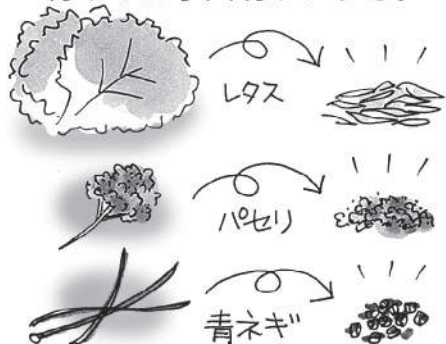
1 焼き豚は5mm角に切る。



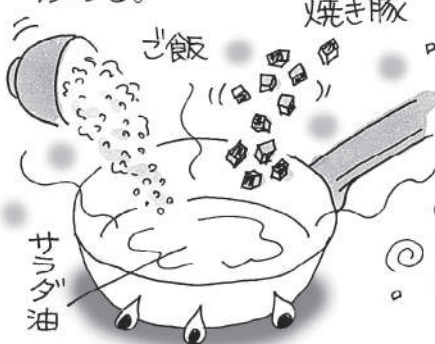
2 サヤエンドウは塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆで、小口切りにする。



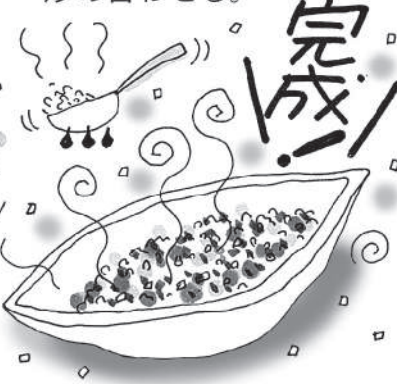
3 レタスはせん切り、パセリはみじん切り、青ネギは小口切りにする。



4 フライパンにサラダ油を熱し、ご飯と焼き豚を炒める。



5 Aで調味し、野菜を加えて炒め合わせる。





明日着ていく作業着がないけど、乾いた？

～朝までにて洗濯＋乾燥！？無茶な家族のお願いでも心配なし！～



「お母さん。明日着ていく作業着がないんだけど洗濯してくれた？」
「ママ！明日の制服のシャツは？」



晩御飯の支度中にご主人やお子さんから急な注文。外は雨だし、今から洗濯しても乾かない！やりのこした家事もあるし、コインランドリーまで行く時間ないのに…と困ったことはありませんか？

雨が続く梅雨は特に一晩では乾かず、明日必要な服の洗濯には困りますよね。

約45分でスピード乾燥！



ガス衣類乾燥機なら、家事に仕事に子育てに忙しいお母さんも安心！

家族3～4人分の洗濯物が約45分で乾くので、ご主人やお子さんの無理な注文にも難なく対応！料理や片付け、たくさんさんの家事をとめることなく、寝るまでにしっかり乾燥させます！

雨の日に夜慌ててコインランドリーまで走る必要がなくなり、「早く洗濯物出しておいてよ！」とイライラすることも無くなります。

巷で話題の「乾太くん」がみれる！試せる！

ガス衣類乾燥機体験会

実際のスピード感や仕上がりを体感しませんか？

6/26(土) 10時～16時

《実演タイムスケジュール》
10時/12時/14時/16時

来場ミニ特典あり

場所：ほったか！PLAZA
【中間市中央1丁目4-10【GU中間店向かい側】】

ご自宅から乾かしたい
洗濯物をお持ちください！



予約不要！お気軽にお越しください。
※感染対策を徹底しております。
※ご来場の際はマスク着用にご協力ください。

参加費
無料！

※設置イメージ



リンナイ RDT-54S-SV
乾燥容量5kg
9.7万円(※工事費別途)

ひとりひとりに寄り添います
メーカー研修を受け、確かな知識を持ったスタッフがお客様の話を親身に伺い、お悩みにあった提案ができるよう努めています。
提案・施工・アフターフォローまで一貫して一人のスタッフが担当致しますので、何かあった時も安心。設置後のフォロー体制も万全です。お洗濯にお悩みの方は、まずはお気軽にご相談ください。

2020年度貸出実績598台！！ 継続利用率91%！ご利用者様満足度93%！

レンタルガスファンヒーター早期ご予約受付中！

しっかり清掃・メンテナンスを行い、次回も快適な冬をお届けします



来季レンタル(2021年11月～2022年4月末)ご予約受付中！

月550円で寒い冬を快適に過ごしませんか？

5秒で即点火、寒い朝に大活躍のレンタルファンヒーターご相談はこちら



0120-889-294 (高松産業グループお客様センター)

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。





家庭内“エアコン温度戦争”に終止符を。

～暑がり派・寒がり派、両方が快適に過ごせる空間を実現！？～



蒸し暑い日も増え、

家の中ではエアコンが
欠かせない季節になり
ました。みなさんのご家庭は何度
設定で使用されていますか？



家族間でも温度の感じ方は人それ
ぞれ。それゆえにエアコン設定温
度の争いが勃発しがちです。

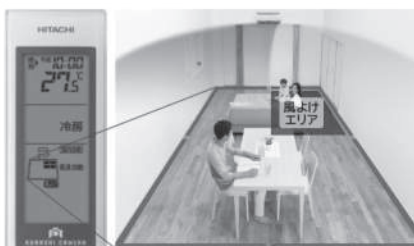
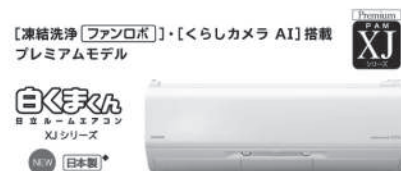
温度をガンガン下げるご主人、
夏なのにキンキンに冷えた室内で
手足が冷えて困る奥様。しぶしぶ
重ね着をして過ごすけど、低い温
度だと電気代も気になります・・・

場所ごとに快適空間へ！



日立のくらしカメラ4搭載のXJシリーズなら、場所ごとに最適空間へ！「風よけ・風あてエリア」をお部屋を9通りのエリアパターンに分割して設定できるので、暑がりの人がいる場所には風あて設定、寒がりの人がいる場所には風よけ設定と、家族みんなの

各々にあった設定ができるので、同じ室内でも誰かが暑さや寒さを我慢せずに済みます。このエアコンなら、リモコンの取り合いで夫婦喧嘩が勃発することもなくなり、ます！ちいさな夫婦喧嘩の種が消えて家庭内が平穏になるかも



「風よけ」エリア以外に風を送ります。

家計に優しい省エネ性！

カメラでお部屋の形状・人の位置、天井・床・壁・窓の温度を検知して気流の通り道をみつけ、かしこく気流をコントロール。お部屋の温度を細部まで調整するので、省エネ。気になる電気代も抑えられてあんしんです。



高松産業グループの3つの約束

①明確な料金提示



お見積りの段階で事前に現地確認を致します。正式な金額でお見積書を作成しますので、取付後に追加で工事代を請求することは一切ございません。

②購入後もあんしん



必ず担当がつき、使い方までしっかり説明します。もし何かあった時も、車で30分圏内に営業所を配置しておりますので、アフターフォロー体制もしっかり整えています。

③感染症対策の徹底



お客様にあんしんしてご購入頂くために、訪問前の検温・健康チェック、手指消毒、マスク着用を徹底し、細心の注意を払っています。

暮らしのお困りごとは当社へお気軽にご相談ください！
小さなことでも真摯に対応いたします。



地域の気になるお店に密着取材 part11

＊お持ち帰り・イートイン対応
(5月よりお弁当販売もスタート)

冷めても味わい深い！ からあげ なが田屋 (からあげ食堂 なが田屋)

今晚のおかずに決まり！

スーパーのお買い物帰りに、揚げたてのジューシーな“からあげ”はいかがですか？

豊前・上津役に続き、3店舗目が遠賀トライアルテナント内へ3月にOPENしたとの噂を聞きつけ早速取材へ！

ニンニク不使用、醤油ベースの秘伝のタレを使ったカリッとジューシーなからあげ。一度食べたらやみつきです。



▶明るく活気のあるスタッフのみなさん



お買い物前に注文しておけば、待ち時間なく受け取れてストレスフリー！
(電話予約は来店10分前がおすすめ)

手羽先やとり天、砂ずりなど、どれも美味しく選び難い、

お買い物のついでや、お仕事の合間のランチにもおすすめです。晩御飯の献立に迷ったら、ぜひ「なが田屋」へお立ち寄りください。

【お持ち帰り】
唐揚げ95円/個
手羽先110円/個
砂ずり串110円/本
他..

運が良ければ
イケメン店長や
オーナーに会えるかも!?



▶からあげ定食 750円

器がオシャレで写真映えも◎

からあげは味がしつこくなく、カラッと揚がっていて美味しい！
+100円で頼めるチリマヨソースはクセになる味。辛すぎず、サラッとしていてドレッシング感覚で使えます。メンチカツは衣が薄くてあっさりめなので子どものおやつにもよさそうです！お持ち帰りで晩酌用に頼んだ砂ずりはいつのまにか主人に全部食べられていました…(笑)。



(取材担当:森井)



◀からあげ なが田屋／からあげ食堂 なが田屋▶

住所：遠賀町尾崎字上ノ越1607-1トライアル遠賀店テナント

営業時間：11:00～20:00(Lo 19:45)

ご注文受付☎:093-482-8940



HPはこちら



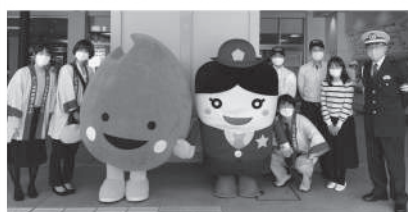
一折尾警察署からのお知らせー

守りましょう！自転車安全利用5則

- 1.自転車は車道が原則、歩道は例外
- 2.車道は左側通行
- 3.歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4.安全ルールを守る
- 5.子どもはヘルメット着用



“「ながら」運転・横断歩道上の歩行者妨害は危険です”
絶対にやめましょう！
自転車の定期点検や自転車保険への加入もお忘れなく！



5/6(木)
「交通安全・防犯」に関する
啓蒙活動を行いました！

@折尾駅北口

折尾警察署 交通第一課

☎093-691-0110



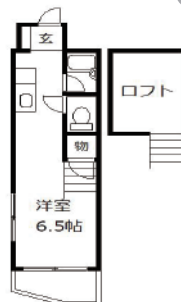
＼人気の浅川台エリアの物件です♪／

注目物件 のご紹介

八幡西区浅川台 2 丁目

風呂・トイレ別

ロフト付



築 30 年 ワンルームアパート
メイリンハウス

家賃 / 月 **¥20,000 ~**

※管理費・共益費別途

駐車場：近隣に有り ※6,000円(税込) / 月、物件からの距離 25m、空き要確認
近隣施設：コンビニ (700m)、スーパー (900m)

家賃を抑えたい単身者におすすめの、閑静な住宅街にある物件です。
インターネットが無料で使えます！また初期費用のご相談が可能です。引越の際には何かとお金が必要なので嬉しいですね♡
もちろんエアコンも完備。暑い日でも快適に過ごせる物件です。実際の内覧希望はお気軽に下記までお問合せください。また、インターネットでもパノラマ画像でお部屋の中の雰囲気を見れますよ ♪

物件ページ
はこちら



お問合せ先

トーマスリビング 折尾店

093-695-3745

営業時間：10時～19時

A simple line drawing of a house with a chimney emitting smoke. The house has a triangular roof, a door with a small handle, and a window with a cross pattern. A single chimney is on the right side, with three wavy lines representing smoke rising from it.

満足する家作りには、建築途中の変更工事が必要な場合もあります。業者に変更を依頼するタイミングは箇所によって異なり、最終的なタイミングの目安はおおむね次の通りです。

【設備器機の色】色決定から標準品で2週間以内
 【屋根材】上棟式の少し前／【床材の材質や色】
 床根太工事中

【外壁の色など】外壁防水シート貼り工事など
特注品や輸入品はそのつど確認します。
詳細は業者さんにお問い合わせください。



です。こんには、編集担当の尾崎
したが、夏本番も近づいて参りま
うか。新型コロナウィルスの感
染拡大がなかなか落ち着かず、
自粛疲れが溜まる日々ですね。
早くワクチンが国民に行き



渡るといいのですか……。

さて私事です。今年は新居に引っ越したので、色々大きな買い物をしました。その中でも1番買ってよかったものを紹介します。それは「食器洗い乾燥機」です！今まで食器洗いが憂鬱すぎて、自炊が億劫で仕方なかったのですが、食洗器がある、と、軽く水洗いして中にいれておくだけでお皿やコップ、鍋まで手洗いより綺麗になるので、惜しみなく好きなお皿をたくさん使って盛りつけられるようになります。嫌だった自炊が少し楽しくなりました。お皿に特にこだわりがなかった私ですが、色んなお皿を大量に購入し、楽しんでいました。♪

最近是有田焼のお皿を大量に購入し、色んなお皿に作った料理を盛り付けるのを楽しんでいます。彼も軽く水洗いだけなら億劫にならなく、食器の後片付けを変わりにやってくれることが増えてさらに楽になりました（笑）。

ステイホームが増えましたが、おうち時間の中に些細な楽しみを見出しつつ、楽しい日々が過ごせるといいですね。



お友達登録はこちら

家の雨漏りが
気になる…。
なんとかなら
ないかしら？



LINE 公式アカウントから
ご相談ください！お悩みごと
などご相談に応じます。



※返金は可能期間内となります。また、少くお時間をいただくことがございます。予めご了承ください。

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5m³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！

ハヤク ツクヨ

✉ 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。