



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」！



2022年
5月号

SPRING

vol. 71

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載！



◆主婦のナイショ話

定期的にスポーツをしていますか？

◆暮らしの足し算

目の疲れをとるツボ

◆なごみひとさじ

メリハリのある毎日を送る

◆健康レシピ

アスパラの豆乳グラタン

◆生活のメモ

お湯が沸くまで気がかりだったあなたに

◆その他

レンタルファンヒーター回収について
ほったか!メッセージサービスについて



コロナが原因で家に閉じこもるのもいいですが、
天気の良い日は池や川に出掛けて竿を振っていま
す。皆さんも新しい趣味として釣りはいかがで
しょうか？
では、お身体に気をつけて楽しい毎日を送れる
よう祈っています。

こんにちは。配送課の加来です。コロナ禍が続きますが、
みなさんどうお過ごしでしょうか？
さて、コロナ禍が原因で釣りやキャンプをはじめたという方を
ネットやニュースでよく見ます。私はバス釣りを20年前ぐらいか
らしています。水面に浮くものや沈んでいくもの、ゴムでできた
ルアーなどを使い、水の中や地形を想像しながら釣っています。

社員のひとりいふ



ほったか! WEBアンケート

ご回答で、
Tpoint50ptプレゼント！



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
- ・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～

主婦のナインショ話

定期的にスポーツをしていますか？

18～79歳の男女約2万人を対象に行った「スポーツ」についてのアンケートがあります。まず、「週に1日以上スポーツをしている」と答えた人は全体で59・9%で、男女別だと、

男性が61・8%、女性が58・3%でした。年代別で一番多かったのがなんと70代で74・

8%、60代65・1%、10代64・1%と

続きました。低い順だと最下位が40代で52・8%、その上に50代54・2%と

なっています。60代や70代になると自由な時間が増えるし、健康に気を使うようになるということでしょう。

「週に3日以上」という条件にするとどうでしょう？ 全体だと30・9%で、

やはり70代は多く、48・5%と半数近くの人が週に3日以上スポーツをしているという結果になりました。

次に、「運動不足を感じますか？」という質問です。一番多かったのが、「ある程度感じる」で42・9%、続いて、「大いに感じる」36・7%、「あまり感じない」14・4%、「ほとんど感じない」4・

5%という結果に。「大いに感じる」と「ある程度感じる」を足すと、8割近くの人が運動不足だと感じているようです。

では、具体的な種目を見てみましょう。「この1年間に実施した種目は？」という質問です。複数回答で一番多かったのが、ウォーキングで65・4%、そのあと、トレーニング16・9%、体操16・9%、階段昇降16・3%、ランニング12・5%、自転車12・5%と続きました。メジャーな種目を見ると、ヨガ（ピラティスやエアロビクスを含む）7・5%、ゴルフ6・6%、登山4・1%、水泳4・0%、テニス3・3%などとなっています。

ウォーキングは道具が不要で、気軽にできるスポーツ。しかも、各人の体力に合わせて調整できる点もメリットです。体力作りに役立つほか、ダイエット効果やストレスを解消する効果も期待できます。





暮らしの足し算

「目の疲れをとるツボ」

最近、目の疲れを訴える人が多くなっています。目が疲れると首や肩、背中が痛くなったり、頭痛が起こったり、凝りや痛みが発生します。体だけでなく心にも影響し、不眠やイライラなどの不調を招くことも。さらに、目

も老けてしまうのです。そこで、目の疲れをとるツボ押しをしてみませんか。目もとの血流をよくし、目の疲れをすっきり解消します。

まず、耳のまわりのツボから。目の疲れに効くほか、めまいや耳鳴り、首や肩の凝りを改善します。

***太陽（たいよう）** 目尻とまゆ尻の真ん中からやや外側にあるくぼみ。

***角孫（かくそん）** 耳の頂点があたる、髪の生えぎわ。

***翳明（えいめい）**

耳たぶの後ろの下のほう、耳のつけ根にあるくぼみ。

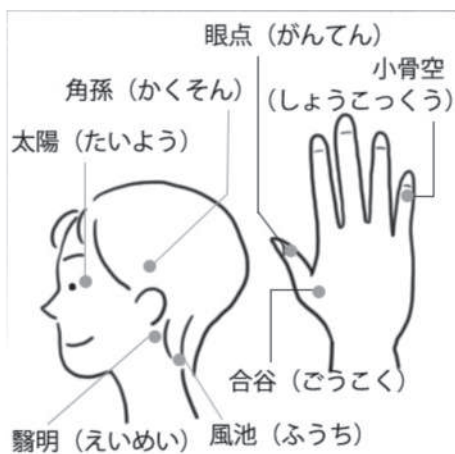
***風池（ふうち）** 首のうしろの髪の生えぎわにある、左右外側のくぼみ。

次は、手にあるツボです。反対の手の親指と人さし指で挟むようにツボを押すのがポイントです。

***眼点（がんでん）** 親指の第一関節の内側の関節部分。

***小骨空（しょうこくう）** 小指の第一関節の中央。

***合谷（ごうこく）** 親指と人さし指の骨が合わせる、つけ根あたり。



メリハリのある毎日を送る

— 中村メイコ

中村メイコさんは1934年生まれの女優。80代後半になった今も若々しく、日々を楽しんで過ごしています。中村さんが意識しているのが、メリハリのある日々を送ること。とくに着るものには気を配っているそうです。そもそも、年齢を重ねると無精になりがちで、着るものに関心がなくなってくる人が多いもの。それが一番よくないと中村さんは言います。中村さんは仕事など外出する予定のない日でも、3回くらい着替えることもあるとか。それくらい、おしゃれを楽しんでいます。

たとえば、朝の天気を見て「曇っているから、明るめの色の服を着よう」、「買い物に行くときは少しおしゃれな洋服に着替

え、帰宅したら、そのあとの予定に合わせて着替える。着るもので気分が変わり、メリハリがきます。服は高なくてもよく、1枚500円のTシャツでも自分が気に入っているものなら、気分がいいもの。今は夫の神津善行さんと2人暮らしの中村さん。長年連れ添った夫婦でも、だらしない格好を見せるのはNGです。それはおたがいに意識していることだとか。「相手の前で着替えることはしないし、メイクをする姿も見せない」と、中村さん。そんな緊張感がまた、暮らしにメリハリを添えてくれます。

なごみひとさじ

中村メイコさんは1934年生まれの女優。80代後半になった今も若々しく、日々を楽しんで過ごしています。中村さんが意識しているのが、メリハリのある日々を送ること。とくに着るものには気を配っているそうです。そもそも、年齢を重ねると無精になりがちで、着るものに関心がなくなってくる人が多いもの。それが一番よくないと中村さんは言います。中村さんは仕事など外出する予定のない日でも、3回くらい着替えることもあるとか。それくらい、おしゃれを楽しんでいます。



元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ＜アスパラの豆乳グラタン＞

くせがなく、さまざまなメニューに活躍するアスパラガス。栄養的にとくに注目したいのが、アミノ酸の「アスパラギン酸」で、市販の栄養剤の成分としても利用されるほど。エネルギー代謝に欠かせない物質です。また、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防するβカロテン、疲労回復にぴったりのビタミンB群、アンチエイジングに効果的なビタミンEなども豊富です。食物繊維がたっぷり含まれている点も魅力で、腸の働きをスムーズにしてくれるでしょう。ほかに、抗酸化作用で知られるルチンも含んでいます。

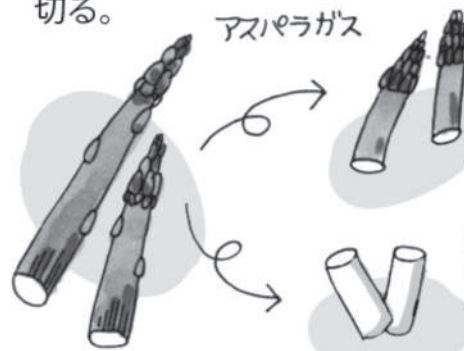
★レシピのポイント

アスパラガスはゆですに加えることで、ポリポリとした食感を残せます。

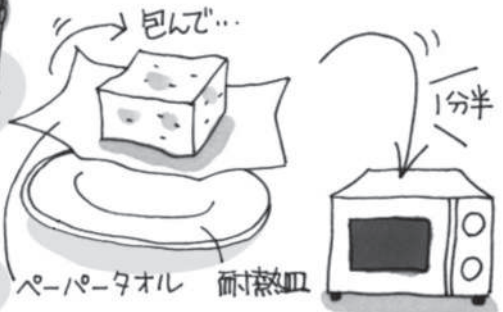
材料（4人分）

アスパラガス:12本
木綿豆腐:2/3丁
豆乳:1/2カップ
マヨネーズ:大さじ1
みそ:小さじ2
溶けるチーズ:40g
粉チーズ:大さじ1

1 アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、下半分の皮をむいて、半分の長さに切る。



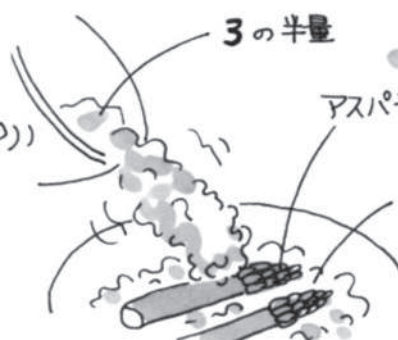
2 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで1分半加熱して水切りする。



3 ボウルに豆腐を入れて泡立て器でなめらかにし、豆乳、マヨネーズ、みそを加えて混ぜ合わせる。



4 耐熱皿に3の半量を入れてアスパラガスを並べ、残りの3をかける。



5 溶けるチーズ、粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



■生活のメモ

お湯が沸くまで気がかりだったあなたに。ボタンひと押しでほったらかし！
毎朝快適にあなたのお茶が飲める暮らしを



気になった方は、お気軽に高松産業グループ
お客様センターまたは、地区担当者までご相談
ください。



お湯が沸くまで気がかりだった奥様。沸き上がるまでキッチンでそわそわしていたあの時間を無くして、毎朝の時間をもっと快適に過ごしませんか？

なので、お湯が沸くまでの気がかりだった時間に、ゆつくり新聞を読んだり、掃除機をかけたり、他のことに集中できるので、毎朝がより快適で、とっても便利になりますよね！



湯沸かし機能付きのガスコンロなら、点火して湯沸かしボタンを押すだけで、お湯が沸くと勝手に消火してくれるんです！

そこで、お湯を沸かす際に、沸き上がるまで気がかりで他の事に集中できず、不便だと感じたことはありませんか？



毎日、まず起きたらお湯を沸かして、あたたかい白湯や、お茶を飲んで一息つく方が多いのではないのでしょうか。

〈設置までの手順〉

①ご相談・お見積り依頼(無料)は、
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)

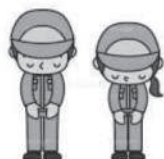
④ご納得頂いた場合、工事日打合せ

⑤設置工事(1~3時間)



⑥お支払い
お振込/クレジット決済
口座振替(ガス代引き落とし口座)

⑦アフターサポート
何か気になる点や使い方などで、
ご不明な点がございましたら、いつでも
お客様センターまでご連絡ください。
(☎0120-889-294)



電気ケトルより
ガスコンロがおすすめな理由！



収納スペースをとらない！

※鍋などで物があふれがちなキッチンに物を
増やさずに済みます。コンロなら1台で2役！



ブレーカーが落ちる心配がない！

※電気ケトルは約1200Wの電力を使うので、
電子レンジなどと同時に使うとブレーカーが
落ちる場合があります。

ボタンひと押しでお湯が沸かせる
おすすめのガスコンロ



【ビルトインタイプ】

【据置タイプ】



ハロマ リブラ ⑤148,500円！
販売価格：67,900円



ハロマ エブリシェフ ⑤74,580円！
販売価格：48,200円

※2022年5月現在の価格です。(お見積り時に、正式な価格を提示いたします)
※価格は税込表記です



新鮮な魚料理が味わえる! お食事処やまじ (宗像市広陵台1丁目7-2)



魚屋併設のため、いつでも新鮮なお魚が食べられます。朝市市場で仕入れた新鮮なお刺身が食べられるのが嬉しいポイント!海鮮丼がリーズナブルな価格で食べられるのも魚屋併設ならではの強みです!
(ご主人から本日のお魚の説明も受けられます♪)



くじらステーキ定食(刺身付) 1,500円

ご主人が料理人の方が作るソースの味に惚れて、お店へ引き抜いたという、自慢のソースがかかった“くじらのステーキ”を頂きました。

ソースは濃すぎず上品な味で、とってもごはんに合いました。

くじらも柔らかく、ぱくぱくとあっという間に完食。お刺身も新鮮でぷりぷり。味噌汁は魚のだしが効いていてとっても美味しかったです!

《取材担当:尾崎》



今回は、宗像営業所スタッフ松末担当から「魚料理が絶品の定食屋さんがあります!」との情報を受け、早速その噂のお店「お食事処やまじ」へ取材に伺ってきました!

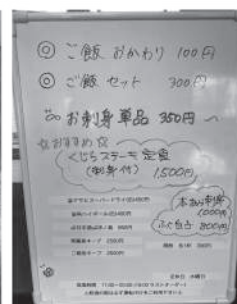
2021年11月に宗像市広陵台の住宅街にOPENしたばかり。駐車場は広々としていて、運転が苦手な私でも難なく駐車できました。

ご夫婦と料理人の方の3名でお店を運営されていて、ご主人が魚を切って盛り付け、料理人が調理、奥様が配膳と、連携してお食事を提供されています。アットホームで、女性1人でも気軽に入りやすいお店でした!

リーズナブルな“日替り定食(平日限定)”や、サクサクで美味しい“天ぷら定食”、ソースが自慢の“くじらステーキ定食”、奥様おすすめ“煮魚定食”などメニューも豊富!
※日替り定食、煮魚定食は数量限定

毎回何を食べるか考える楽しみがあります。お昼からお酒の提供をされているので、お刺身をお酒のつまみに1杯もまた一興です!
(※お刺身(350円~)は1品から注文OK)

定食についてくる魚のだしが効いた味噌汁もまた絶品。これは店内飲食限定なので、テイクアウト派のあなたも、一度お店で味わってみるのをおすすめします。



●お食事処 やまじ

住所:宗像市広陵台1丁目7-2

営業時間:11:00~20:00

(ラストオーダー19:00)

定休日:水曜日

駐車場:あり

テイクアウト可



「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



ちょっと教えて！家づくり



換気システムの設置は必須です。



以前、揮発性有機化合物が主な原因とされるシックハウス症候群が社会的な問題になりました。こうした被害を防ぐため、平成14年に建築基準法が改正され、住宅では、家全体を24時間換気できる設備（機械による常時・全般換気設備）の設置が義務づけられました。最も簡単な方法は、家の何か所かに外気を取り入れるための換気口を設け、洗面所やトイレなどの換気扇を、家全体を常時換気する換気扇として利用する方法です。給気口からその換気扇までの空気の流れを考えて換気計画を立てましょう。家の中をまんべんなく空気が流れるように、給気口と換気扇の距離を離して設置します。予算にゆとりがあるようなら、24時間換気・空調装置がおすす。これは常時換気機能に加え、家中の温度や湿度をコントロールしてくれるシステムです。



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
やりフォーム工事、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

＼LINE公式アカウントお友だち募集中／

☆お友だち限定特典

1. プレゼント企画開催 毎月3名に抽選で当たる！
2. 情報誌「ほったか！未公開記事」公開中！
3. お友達限定クーポン配布！



↓かんたんお友達登録のやり方はこちら↓

簡単3ステップ!! お友だち登録のやり方



上の図の丸の中の
マークをタップ



QRコードを四角の中に読み込む



追加ボタンをタップ

交通安全に関するお知らせ
～折尾警察署 ☎093(691)0110～



保護者(先生)の皆様へ

大切なお子様を 交通事故から守りましょう！

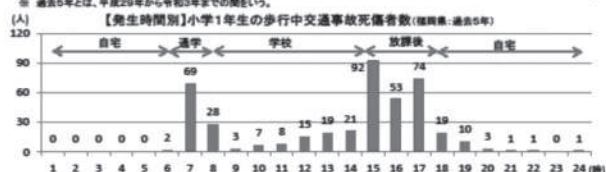
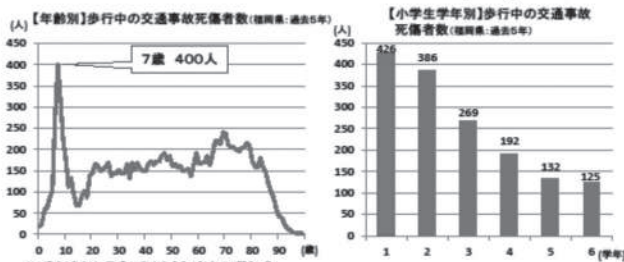
県内の歩行中の交通事故死傷者を年齢別に見ると、下のグラフのとおり7歳児が突出して多くなっています。

特に、小学1年生は、新たに交通社会に参加することになります。

○ 道路上の危険についての知識が未熟

○ 単独で行動することが多くなる

ことから、事故に遭う危険性が高まります。



小学1年生の交通事故は、自宅や学校等以外の大人の目の届かない、児童が単独で行動する時間帯に発生する危険性が高いと考えられます。

保護者の皆様は、子供の目線に立って、お子様と通学路や近くの公園までの道のりを一緒に歩いて、道路を横断する際は、止まって、見て、手をあげるなど合図を出して、待って渡るを習慣付けるなど、日常生活の中で交通ルールについて繰り返し教育をお願いします！

福岡県警察

ファンヒーターの回収について

昨年度もレンタルガスファンヒーター
のご利用誠にありがとうございました！



レンタル期間が4月末までとなりますので、レンタルをご利用頂いた方へ、SMS(ショートメッセージ)またはお電話にて回収日打合せのご連絡を差し上げております。

順番にご連絡差し上げておりますが、600名以上のお客さまにご利用頂いているため、一部のお客さまへの回収のご連絡が遅くなる場合がございます。

早めの回収をご希望されるお客さまは、恐れ入りますが弊社お客様センターまでご連絡くださいますようお願い申し上げます。

※コロナの影響等で自宅保管をご希望の際もお客様センターまでご相談ください。



↓ご連絡はこちら↓

☎0120-889-294

ほったか！メッセージサービス (SMSサービス)に関するお願い



弊社からのSMSでのご案内が
届かなくなる可能性があります！

弊社では「ガスの安全点検のご案内」や「レンタルファンヒーターの設置・回収」のご連絡等のご案内を、弊社にご申請の携帯番号へSMS(ショートメッセージ)でご案内するサービスを行っておりますが、一部の携帯電話会社で「迷惑SMS対策サービス」が導入される影響で、弊社からのSMSでのご案内が届かなくなる可能性があります。

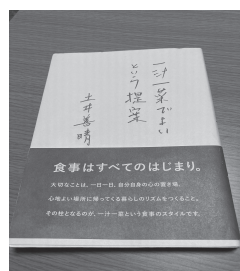
つきましては、ご利用の携帯電話会社に弊社からのSMSを受け取るための設定方法をご確認くださいようお願いいたします。

なお、メッセージを受信したい携帯電話番号の変更をご希望の場合は、弊社お客様センターまでご連絡くださいますようお願いいたします。

※弊社のSMSサービスはお客さまからの返信はできませんので、ご注意ください

ご連絡はこちら ☎0120-889-294

編集 後記



こんにちは。編集担当の尾崎です。
5月に入り、木々の緑もだんだんと
色濃くなってきましたが、お元気に
お過ごしでしょうか。

私は最近仕事の忙しさと、私生活
の忙しさが重なり、自炊をする元氣
がなかったため、テイクアウトや外
食で済ませる日が続いていました。
そんな私に、ある日、夫が「一汁
一菜でよいという提案」という本を
買ってきてくれました。

まだ全部は読んでいませんが、何品もおかずを作ろうと
すると、しんどくなって自炊が億劫になってしまっているので、
みそ汁・漬物・白米で十分ですよという内容で、みそ汁に
たくさん具をいれることで栄養は補填できるといったこと
が書いてありました。そして、多種類のみそ汁のレシピも
載っていました。

メインの1品をまず決めて副菜も考えてとっていると、
だんだん億劫になってくるので、ごはんのみそ汁だけで済
むなら、献立を考える手間が省けてだいぶん楽になります。
1つの考え方としてそれもありだなーと思いながら読みま
した。

でもそれだけではやっぱり量が足りないよなーと、晩御
飯の献立に頭を悩ませる日々です。

みなさんも忙しくお過ごしのことと思
いますが、くれぐれも体調に気をつけてお過
ごしてください。



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

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ info@hottaka.jp



ハヤク ツクヨ
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。