

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
7月号

SUMMER

vol.73

はよっとうか!

くらしのお役立ち情報満載！

◆主婦のナショ話

スイーツは好きですか？(食べる頻度は？)

◆暮らしの足し算

腰痛を予防する座り方

◆なごみひとさじ

やりたいことに夢中になるのが元気の秘訣

◆健康レシピ

枝豆スティック

◆生活のメモ

油汚れにうんざりしていませんか？

来冬のレンタルファンヒーター予約開始！

◆その他

学び直しの日本語クイズ～難しい駅名～

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



こんにちは。管理課の澤です。



先日、海が眺められるキャンプ場に行つきました。天気が良く、海岸に沈む夕日は最高でした。空一面、オレンジ色に染まり、日が沈むにつれて辺りが段々とグラデーションを帯びていく様子を眺めながら、炭火で焼いた「焼き鳥」を頬張る。そして、満点の星空の下、「焚火」の揺らぐ炎を見ながら飲む温かい珈琲。最高に癒されます！

仲間内でワイワイと盛り上がるキャンプも楽しいですが、何も考えず移り行く景色をボーッと見て過ごす時間が贅沢な時間だと感じていた今日この頃です。



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

10175人を対象に行つた、「スイーツ」についてのアンケートがあります。まず、「スイーツは好きですか?」という質問から。「好き」が一番多く63・4%で、「どちらかと言えば好き」24・6%、「どちらとも言えない」8・8%、「どちらかと言えば嫌い」1・9%、「嫌い」1・3%となりました。「好き」と「どちらかと言えば好き」を足すと88%になり、スイーツ好きの多さがよくわかります。

次に、「好きなスイーツは?」という質問です。複数回答で一番多かったのがショートケーキで66・4%、シュー菓子63・4%、チーズケーキ63・1%、アイス類63・0%、チョコレート61・4%などが上位でした。和菓子はその次で60%と健闘しています。

では、「スイーツを食べる頻度は?」という質問になるとい?週に2~3回がもっとも多く24・0%、週1回18・0%、ほとんど毎日16・7%、月に2~3回13・5%と続きました。女性の30

スイーツは好きですか? どれくらいの頻度で食べますか?

10175人を対象に行つた、「スイーツ」についてのアンケートがあります。まず、「スイーツは好きですか?」という質問から。「好き」が一番多く63・4%で、「どちらかと言えば好き」24・6%、「どちらとも言えない」8・8%、「どちらかと言えば嫌い」1・9%、「嫌い」1・3%となりました。「好き」と「どちらかと言えば好き」を足すと88%になり、スイーツ好きの多さがよくわかります。

最後に、「あなたにとつてスイーツとは?」という質問です。回答としては、「心を満たしてくれる」「幸せな気分になれる」「なくてはならないもの」「癒し」「気分転換」「心の支え」など。スイーツラブな意見が多く挙がりました。医学的にも、スイーツを吃べることで幸せになることがわかっています。甘いものが体に入るとセロトニンの分泌量が増えるから。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、ストレスを減らして心を安定させ、幸せな気持ちにしてくれます。

♪70代では「ほとんど毎日」の人人が20%台と、かなり高くなっています。

「スイーツをどこで買いますか?」

という質問も見てみましょう。複数回答で、1位がスーパーで73・8%、2位が専門店57・3%、3位がコンビニ

52・6%、4位がテパワー24・3%、5位が飲食店のテイクアウト11・0%などとなっています。





算し足暮らしの

カイロプラクターの碓田拓磨さんは、「座り方が悪いと腰痛になる」と言っています。悪い座り方とは、脚を組む、猫背、だらっと座る、立てひさび、あぐらなど。自分がラクと感じている姿勢でも、その状態で長く座つていると、腰や背中に負担がかかり、腰痛につながってしまうのです。



正しい座り方

では、正しい座り方とは? 骨盤を立てる、背筋を伸ばす、腰をおなか側にややそらすの3つがポイント。横から見たとき、背中から腰にかけて緩やかなS字になることを意識しましょう。うまく姿勢を保てないとまじょう。うまく姿勢を保てないときは、背もたれのあるイスを活用するのも手です。この姿勢を30分くらい保つのを目標にしましよう。

なごみひとさじ

それには、ウクレレはギターにくらべるとハーデルが低く、コードさえ覚えれば簡単に弾けるようになるのだそうですね。また、ウクレレは指先を使う、コードを覚え

本の正しい座り方をしたあと、骨盤を意識的に後ろに倒すことと繰り返しましょう。ポイントはゆっくり行うこと。「腸腰筋」と呼ばれる、おなかの奥にある筋肉、「大腿直筋」と呼ばれる太ももの前側にある筋力を鍛えることができます。

また、座るどつい猫背になってしまふという人におすすめなのが、「キヤットレッチ」という体操。座ったまま後ろで手を組み、息を吐きながら、肩を後ろに引き、肩甲骨を行なうと効果があります。

カ・ドリフターズのメンバーとしておなじみの高木ブーさんは、1933年生まれの89歳。コメディアンとして活躍するほか、ウクレレ奏者としても現役で活動しています。

高木さんがウクレレをはじめたのは15歳のとき。誕生日プレゼントにウクレレをもらったのがきっかけです。ウクレレを弾いてみたら、「ポロロロンボロロン」という独特の音色に一瞬で魅了されたと言います。聴いていて心地よく、癒やされるのだととか。



やりたいことに
夢中になるのが元気の秘訣

— 高木ブー —

るのに頭を使う、楽しいなどの理由で、脳トレにも効果があります。

さて、そんな高木さんのモットーは「何でもやれ!」。言葉のとおり、

高木さんは最近、インスタグラムやユーチューブをはじめました。「100歳まで現役でいたい」というのに行なうと効果があります。

高木さんは最近、インスタグラムやユーチューブをはじめました。「100歳まで現役でいたい」というのに行なうと効果があります。

そして、何かに夢中になることもが高木さんの目標。そのためには何にでもトライする意気込みです。

元気の秘訣。高木さんにとってはそれが音楽で、人に演奏を聞いてもらうことが大きな楽しみだと話します。夢中になれるを見つける、まずはそこからはじめたいですね。

元気もりもり 健康レシピ



7月の元気レシピ<枝豆スティック>

枝豆はまだ青いうちに収穫された大豆のこと、ビールのつまみの定番。大豆は「燐の肉」と呼ばれます。枝豆も同様に、タンパク質が豊富なのが特徴です。肉や魚とくらべ脂肪分が少ない点も魅力でしょう。ポリフェノールの一種である「イソフラボン」がたっぷり含まれる点も見逃せません。イソフラボンは肌にハリやツヤを与え、しわやたるみを防止してくれます。ほかに、疲労や夏バテに効くビタミンB1やB2、免疫力を高めるビタミンC、高血圧を予防したりむくみを抑えたりするカリウムなども豊富です。

★レシピのポイント

プロセスチーズの代わりにピザチーズ、カマンベールチーズなどでもおいしくできます。

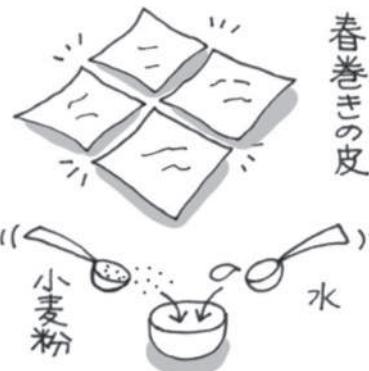
材料 (4人分)

枝豆:48粒
プロセスチーズ:40g
春巻きの皮:3枚
小麦粉:大さじ1
水:大さじ2
塩:小さじ1/2
粗びき黒こしょう:小さじ1/2
サラダ油:適量

1 枝豆はゆでてさやから出す。
チーズは縦1cm幅5mm
くらいに切る。



2 春巻きの皮を4等分に
切り、小麦粉を水で溶く。



3 春巻きの皮に枝豆4粒と
チーズ3切れを交互に
並べ、水溶き小麦粉を
つけてスティック状に
包む。



4 小さめのフライパンに
油を1cm深さくらい注ぎ、
3の春巻きを入れて
カラッと揚げる。



5 塩と粗びき黒こしょうを
合わせたペッパーソルトを
つけて食べる。



「油汚れにうんざりしていませんか?」

お掃除に

ストレスを大幅に軽減できます。



苦労する場所を尋ねると、必ず名前

また、ファンも汚れが付着しにくく、簡単に

脱着ができるので、お手入れらくらくです!

に挙がる「レンジフード」。毎日使う場所だからこそ、油汚れがぎっしりたまつてベトベトになってしまふの

で、お手入れがとっても大変ですよね。高い位置にあるので、手を伸ばしてゴシゴシ擦ったり、フィルターをこまめに変えたりと、なかなか手間がかかります。

日々のレンジフードのお手入れにお悩みの奥様、最新のレンジフードなら、フィルターがついていないので、こまめにフィルターを変える手間がなく、普段はフラットな面をサッと拭くだけで済むので、お掃除の

快適に過ごしたいと思った方は、気軽に弊社までご相談ください。

今まで油汚れをとるのにかかる時間が減り、自分の時間をつくることができます♪

レンジフードを交換して



ノーリツ NFG6S22MSI

ご相談は
こちらまで
☎.0120-889-294
受付時間 平日 あさ9時~よる6時



＼2021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！

レンタル実績

670台

※2021年度

“重い灯油を運ばなくてよくなり、冬が快適になりました”
“冬の朝がツラくなくなりました”等、たくさんのお喜びの声を頂いています。冬が苦手な方、来冬はほっこり快適なおうち時間を過ごしませんか？(*当社のガスをご利用頂ける方限定)

レンタル期間	11月～4月末
レンタル料	550円(税込)／月 (※日割料金無し)
本体スペック	寸法:高さ440×幅440×奥行150mm 安全装置:不完全燃焼防止装置、転倒時ガス遮断装置、ロックスイッチ等



木造11畳
コンクリート15畳に対応
(専用ホース付き)
※お部屋が広い方向けに770円(税込)／月
で大容量タイプも貸出可能です。(※台数限定)

2年目以降もお得！

レンタル継続特典(リピーター割)

本体レンタル料（11月～1月分）
最大1,650円(税込)を割引いたします



昨シーズンご利用頂いた方は、自動で「リピーター割」適用となります。お客様からのお申込みは不要です。
(※ご解約の場合のみご連絡ください)

↓来冬の新規のご予約はお電話で↓

☎.0120-889-294
受付時間 平日 あさ9時~よる6時

学び直しの日本語



★難しい駅名（西日本編）★

次は実際にある駅名です。何と読むかわかりますか？

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| ①夙川（兵庫県） | ②土師（鳥取県） | ③遙堪（島根県） |
| ④廿日市（広島県） | ⑤特牛（山口県） | ⑥半家（高知県） |
| ⑦巖木（佐賀県） | ⑧飫肥（宮崎県） | ⑨和邇（滋賀県） |
| ⑩川内（鹿児島県） | ⑪大歩危（徳島道） | ⑫学文路（和歌山県） |

【正解】 ①しゅくがわ ②はじ ③ようかん ④はつかいち ⑤こっとい ⑥はげ
⑦きゅうらぎ ⑧おび ⑨わに ⑩せんだい ⑪おおほけ ⑫かむろ

クイズ

安心・安全にガスをご利用いただきため、 ガス設備の安全点検の実施にご協力ください。



いつも安全にガスをご利用いただき、誠にありがとうございます。

定期的にガスの安全点検を実施し、お客様の安全をお守りすることは私たちの使命です。

お忙しいところお手間をお掛けしますが、点検へのご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

ガス設備のガス漏れ検査

敷地境界線から屋内ガス栓までの
ガス漏れ検査を行います。



湯沸器、 ふろがまの 給排気設備の調査

ご使用の湯沸器、ふろがまの給排気設備や、
給排気口、換気扇などが法令に基づき基準に
合っているか調査します。



ガス機器の規格、 燃焼状態の確認

ご使用のすべてのガス機器について、
規格や型式、燃焼の状態を確認します。



*あわせて、ガスご使用上の安全注意事項を説明します。

■点検日について「4年に1回以上」

法令で定められた期間内で実施しております。

(※前回点検日から4年以内に実施しておりますので、お客様によって点検予定日が異なります)

■点検のご案内について

予定期日が近づきましたら、弊社からお電話またはSMSにてご案内差し上げております。

(※ご連絡がつかない場合は、調査員が直接訪問させて頂くことがあります)

■点検の実施について「所要時間約30分」

平日10時～17時の間でご対応をお願いしております。
(※それ以外の時間をご希望の場合はご相談ください)

※ご使用のガス設備によって、調査内容が異なる場合がございます
※点検は法令に基づき実施させていただきます

※※ガス警報器設置を推奨しております※※



ガス微少漏洩は、隠蔽部分のガス管の老朽化など気づかない場所で起きることがございます。
万が一の場合も危険を素早く察知できるガス警報器を設置して、より安心・安全に暮らしましょう！
設置のご相談は点検時に弊社スタッフまでお気軽にお尋ねください。



ちょっと教えて！家づくり

屋根のメンテナンス



かわら屋根は、5～6年ごとにずれや割れが無いかチェックし、その都度補修しましょう。20～30年で全面ろきかえを検討します。化粧スレート屋根は、色あせ、すれ、割れ、鉄部のさびを、4～6年ごとにチェックし、同じく補修していくます。15～30年程度でろきかえを検討するのが一般的です。金属板屋根でしたら、色あせ、さび、浮きを2～3年ごとに点検し、3～5年ごとに塗り替えするのが望ましく、10～15年でろきかえを検討しましょう。また、塩ビ雨どいは、詰まり、はずれ、ひびを1年に1回は点検します。掃除をまめにしておくことも大切です。とりかえは7～8年で検討すると良いでしょう。風雨などに晒されながら家を守ってくれる大事な部分ですから、面倒がらずにきちんとメンテナンスしてあげてくださいね。



交通安全に関するお知らせ ～折尾警察署 093(691)0110～



夏の交通安全県民運動が 実施されます！

実施期間 令和4年7月10日(日)～7月19日(火)

【運動の重点】

1 飲酒運転の撲滅

- 「飲酒運転は、絶対にしない、させない
許さない、そして見逃さない！」
- 飲酒運転を見かけたら、110番通報！



2 子供と高齢者の交通事故防止

- 横断歩道に歩行者がいるときは、一時停止して、
横断者を優先させましょう
- 反射材用品の着用を推進しましょう



3 自転車の安全利用の推進

- 自転車安全利用五則(※)を守りましょう
- 自転車保険に加入しましょう



(※) 自転車安全利用五則

- 自転車は車道が原則、歩道は例外
- 車道は、左側を通行
- 歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行
- 安全ルールを守る ⑤ 子どもは、ヘルメットを着用

ほったか！メッセージサービス (SMSサービス)に関するお願ひ



弊社からのSMSでのご案内が
届かなくなる可能性がございます！

弊社では「ガスの安全点検」や「レンタルファンヒーターの設置・回収」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)で送信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ございます。

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ますようお願いいたします。

なお、メッセージ受信希望の携帯番号変更をご希望の場合は、下記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サービスはお客様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

無線検針導入に伴う情報誌「ほったか！」電子版への移行について



この度、無線検針の導入に伴い、誠に勝手ではございますが、毎月紙媒体で発行しておりました情報誌「ほったか！」を順次電子版に移行させていただくことになりましたのでご案内いたします。

情報誌「ほったか！」は、引き続き「高松産業グループLINE公式アカウント」または「弊社HP」でご覧いただけます。

無線通信機器の設置が完了したお客様に関しましては、情報誌「ほったか！」の閲覧は、「LINE公式アカウント」または「弊社HP」からお願ひいたします。

※無線通信機器の設置は数年計画で順次行って参りますので、設置時期はお客様さまにより異なります。

※LINE公式アカウントのご登録、LINE・HPからの「ほったか！」の閲覧は無料ですが、ダウンロードやご利用時にかかるパケット通信料はお客様のご負担となります。予めご了承ください。

▶高松産業グループLINE公式アカウントお友達登録のやり方



★LINEお友だち限定特典

- ・情報誌「ほったか！」電子版&未公開記事の配信
- ・その他お得な情報など配信予定

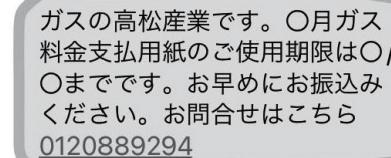


■弊社からのSMS文面例

※送信元はTakamatsuもしくはTAKAMATSUと表記されます。



3月4日(金) 14:52



暑い日が続きますが、くれぐれもご自愛ください。

2022年6月より、『[ガス供給停止の予告について]ガス料金お支払のお願い』などのタイトルでガス会社を装った詐欺SMSが出回っています。SMS本文にはリンクが記載されており、誤ってリンクを開いてしまうと架空のガス料金を請求するページが表示されますので、ご注意ください。

弊社からもSMSを使用してコンビニ払込用紙の期限をご案内することがございますが、送信元の名前がアルファベットで「TAKAMATSU」もしくは「Takamatu」と表示されます。また、弊社お客様センターのフリーダイヤルの番号（0120-889-294）を表記しております。もし身に覚えがない不審なSMSを受信した場合は、記載のURLはクリックせず削除するようしてください。

ここにちは。編集担当の尾崎です。
夏の暑さも本格的になつて参りました
が、体調お変わりなく、お元気にお過
ごじでしようか？

後記 編集後記

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。