



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
10月号
AUTUMN

ほったか!

vol. 76

くらしのお役立ち情報満載!



◆主婦のナイショ話

あなたのメンタルは強い? 弱い?

◆暮らしの足し算

眠りの「黄金の90分」

◆なごみひとさじ

機嫌よく毎日を過ごすコツ

◆健康レシピ

チンゲン菜のピーナッツ和え

◆生活のメモ

ワンコインでホットな冬を過ごしませんか?

◆ガスと暮らしの安心運動

安全・安心の4つのポイント

車がダメなら、バイクの大型免許を取得してバイクでも...と思いましたが、そちらも芸能人が旧型バイクを改造したりするYOUTUBEを上げたのがきっかけで車体が高騰し、手が出せない状態です。今乗っている車も走行距離が15万kmを超えましたが、RX17も大型バイクも無理なので、今の車を大切に定年になる60歳まであと5年間乗り続けようと思えました。



福岡営業所の矢山です。我が家では昨年12月に約1年待ちで、ジムニーが納車されました(妻の車ですが...)。最近はスポーツカーの中古市場の人气が海外で上昇し、ちよっと昔のスポーツカーの中古車価格が日本でも高騰しています。以前から、子どもが独立して余裕が出来たら、昔の「マツダRX17」を買って、乗ったり弄ったりしたいなーと夢見ていましたが、高くなりすぎて叶わなくなりました。

社員のひとりいふ



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



ほったか! WEBアンケート

WEBアンケートへご回答頂いた方に、「Tpoint 50ポイント」プレゼント!



スイッチー様!



レンタルガスファンヒーターご予約受付中!!!

月550円(税込)で給油のない冬を。

*詳細は紙面中面(生活のメモ)ページへ



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

あなたのメンタルは強い？ それとも、弱い？

20代以上の女性497人を対象に行った、「メンタルの強さ」についてのアンケートがあります。まず、「あなたはメンタルが強い？」という質問から。「どちらかと言えば弱い」が一番多く38・5%、続いて、「どちらかと言えば強い」37・2%、「弱い」15・4%で、「強い」は8・9%と少数派でした。

次に、「どんなときにメンタルが強いと思う？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「群れずにひとりで行動できる」57・5%、「いつまでもくよくよせず、切り替えが早い」41・2%、「意見をはつきり言う」22・4%、「どんな相手にもビクビクしない」21・5%、「本番に強い」21・1%、「どんな場面でも緊張しない」5・7%という結果になりました。理由として拳がっていることを実行すれば、メンタルが強くなれるかも!?

一方、「どんなときにメンタルが弱いと思う？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が「いつまでもくよくよ

くよし、引きずる」50・4%、「苦手な相手にビクビクし、避ける」44・4%、「人前で発言すると緊張する」31・2%、「何事にも自信が持てない」29・7%、「本番に弱い」18・0%、「人の目が気になり、意見を押し殺す」15・8%となっています。

では、「メンタルが強めているコツは？」という質問は? 「自分に賛成してくれる人は2割と考える」「理解してもらえると期待しない」「相手が怒っていたら、この人は自分を守るために必死なんだと思う」「自分の気持ちを最優先する」「人は人、自分は自分と考える」などが拳がっています。

さて、『メンタル強め美女白川さん』(獅子著、KADOKAWA)が話題になっています。発想を転換することでストレスをつまぐ回避する女性が描かれ、元気になる、励まされると人気だとか。マンガを読むことで、メンタルを強くするポイントを学べます。





暮らしの足し算

眠りの「黄金の90分」

米スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治

さんによると、質のよい睡眠

をとるためには、入眠してか

らの90分がポイントだと

か。そもそも、健康な人であ

れば、目を閉じて10分もた

たないうちに入眠します。最

初の90分の「ノンレム睡眠」

が深ければ、その後の睡眠は

質のよいものになります。これを「黄

金の90分」と呼んでいます。

では、黄金の90分を手に入れるた

めにはどうしたらいいのでしょうか？

ポイントとは覚醒のスイッチを

切ることで、方法がいくつかありま

す。まず、体温のコントロール。眠り

につく前に深部体温を下げ、皮膚の

温度との差を少な

くするので。具

体的には、就寝の

90分前に入浴を終

えます。足湯をす

るだけでも効果が

あるのだとか。通気性のよい枕を選

び、眠る前にノンカフェインの冷た

い飲み物を飲むなども有効です。

脳をリラックスさせることも大切

です。音楽を聴く、日記を書く、スト

レッチをする、アロマオイルを焚く

など、自分が「これをすると思える」

と思えるものを習慣にしましょう。

さて、目や首を温めると脳がリ

ラックスできると言われています。

市販のアイマスクを利用したり、蒸

しタオルを活用したりするのもおす

すめです。蒸しタオルは、水で濡らし

たタオルを絞り、電子レンジで40秒

程度加熱するだけでできます。



自分がいちばんと

思いながら生きていく

— 高田純次

テレビでおなじみのタレント、高田純次さんは1947年生まれの75歳。「適当男」というキャラクターで、さまざまな世代から人気を集めています。

高田さんが本格的にデビューしたのは30歳のとき。劇団の「東京乾電池」に参加します。当時は妻子を

養うためにサラリーマン生活をしていましたが、芝居をしようと決心して

退職したのだとか。そして数年後、「天才・たけしの元気が出るテレビ!!」

や「森田一義アワー 笑っていいとも!」などのバラエティ番組に出

演するようになります。

さて、いつも元気で楽しそうな高田さんですが、機嫌よく毎日を過ごすコツは？

「自分がい

す」

ちばんと思いながら生きていくこと」と、高田さん。自分を受け入れて、自分を認めて、そして、自分をほめる。自分で自分のご機嫌をとれば、いつも幸せな気分でいられるそうです。

もうひとつのコツは、元気なうちは働くこと。「忙しい、忙しい」と言っているくらいがいいのだとか。何もしないと張り合いがないし、「簡単に病気になるっちゃう」と、高田さん。著書の『50歳を過ぎたら高田純次のように生きよう』（主婦の友社）には、ほかにも高田流の「きげんに生きる技が詰まっています」。



元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜チンゲンサイのピーナッツあえ＞

チンゲンサイは中華料理はもちろん、和食や洋食にもぴったりの緑黄色野菜。栄養的に注目したいのは、生活習慣病を予防するβカロテンが豊富な点です。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健やかに保つ、目の機能をアップさせる、免疫力を高めるなどの効果が期待できます。ほかに、ストレスから心や体を守るビタミンCも豊富です。ビタミンCは肌のしみやしわを防ぎ、美肌効果があります。アンチエイジングに効果的なビタミンE、骨を強くするカルシウムが含まれる点も見逃せません。

★レシピのポイント

ピーナッツはビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて砕いてもいいでしょう。

材料（2人分）

チンゲンサイ：1株
ピーナッツ：大さじ2
みそ：大さじ1/2
しょうゆ：少々
七味唐辛子：適量

1 チンゲンサイは塩（分量外）をひとつまみ加えた熱湯でさっとゆで、水にさらして広げて冷ましたら、軽く絞って食べやすい大きさに切る。



2 ピーナッツはすり鉢ですりつぶし、みそとしょうゆを加えて混ぜる。

3 2にチンゲンサイを加えてあえる。

4 器に盛り、七味唐辛子をふる。



冬の朝が苦手な皆様へ

ワンコインでホットな冬を過ごしませんか？



冬になって朝が冷え込むようになる
と、朝身支度をする
際に、足元が寒くて
つらいと感じたことはありませんか？



起床してすぐにエアコンをつけても、足元まで暖まるのは時間がかかるし、灯油ストーブは点火するまでの時間が長く感じますよね。また、灯油ストーブは燃料切れを気にしたり、寒い中お庭やベランダに出て、重い灯油を抱えて給油するのが大変だと感じている方も多いのではないのでしょうか。



パワフルなガスファンヒーターなら、5秒で即点火し、スピーディーに足元から暖めます！また、給油もいらないので、寒い中お庭に出て給油をする作業もいりません。



冬の寒さが苦手なあなた。寒い朝を億劫な気持ちで迎えることなく、今年の冬はもっと快適に過ごしませんか？

長い間灯油ストーブを使用していたが、寒い中小屋までタンクを持って石油を注入しに行き、焚き始めて停止した時のあの嫌な臭いが一変。ガスに変えてから、ボタン一つですぐに暖かくなり臭いもなく本当に重宝しています。使わない時期保管してもらえるのも大きな魅力です。

【お客様の声：古賀市 S様】



レンタル料 550円(税込)/月

貸出期間：11月～4月末
(弊社のガスをご利用の方限定)

- ◎5秒で点火(速暖)
- ◎燃料の入れ替え不要！
- ◎保管場所、メンテナンス不要！



＼高松産業グループレンタルファンヒーターの嬉しい特典／

¥0 お試しレンタル無料

はじめてご利用の方は1ヵ月レンタル料無料(*契約月無料)でご利用頂けます。

※ご満足いただけなかった場合、ご解約されても解約料は発生しません。



のりかえ特典

灯油ストーブや電気ストーブ等の他燃料機器からの“のりかえ”で、レンタル料が最大3ヶ月無料！

※1シーズンのご利用が条件です



継続ご利用特典

昨年度レンタルご利用の方は、今年度の11月～1月のレンタル料が無料でご利用頂けます！

(※継続利用の方もお得です)

《最大1,650円(税込)お得!》

【注意事項】

※特典は重複しません。特典は2022年度現在のものです。次年度以降、予告なく特典内容が変更になる場合がございます。

※レンタル料は通常タイプが1台 550円(税込)/月となります。途中解約された場合も、日割料金等はありません。

※レンタル端末は選べません。あくまで中古品であることをご理解・ご了承ください。(使用後は内部清掃まで行っております)

※レンタル契約は自動更新となります。解約ご希望の方は、書面での解約をお願いいたします。

※ガスファンヒーターご利用時に発生するガス代は、お客様負担となりますので予めご了承ください。



ご予約は高松産業グループ
お客様センターまでお電話ください！



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。



＜元気なあいさつで運氣アップ＞

運氣を上げる簡単な方法

は、元氣にあいさつをするこ
とです。成功している人や恵
まれている人は、たいてい自
分から大きな声であいさつ
をしています。たとえば、そ
れほど親しくない知人に久
しぶりに会ったとします。

「以前、〇〇でお会いした△
△です」といったように、自
分から名乗って声をかけましょ
う。もしかしたら相手は
こちらの名前を覚えていないか
もしれません。自分から
先に名乗ることで、相手に気ま
ずい思いをさせません。

「おはようございます」「こん

にちは」「お疲れ様」など、だ
れに対しても笑顔で元氣に声
をかけることで、自分もまわり
も気持ちよくなります。あいさ
つが良運を連れてきてくれる
です。

一方、人を無視すると、運氣
をダウンさせます。無視して
いると、いつか自分も無視さ
れます。あいさつをされたら、笑
顔で気持ちよくあいさつを返
しましょう。



ガスと暮らしの安心運動

～安全・安心の4つのポイント～

期間:2022年9月1日～11月30日



ガス機器使用中は

必ず換気(給気・排気)が必要です!



ガスが燃えるには、新鮮な空気が必要です。

換気が不十分だと、一酸化炭素が発生して中毒に
なるおそれがあります。

屋内でガス機器を使用する時は、換気扇を回す、
窓を開けるなどして、必ず換気をしましょう。

※浴室に設置した煙突式風呂釜の使用中は、
室内の換気扇を使用しないでください。

古くなったガス機器は **安全型に交換!**

ガス機器は古くなると、部品が劣化して事故を
おこすおそれがあります。安全装置のついた
ガス機器へ早めにお取り替えください。



天ぷら油の過熱などを防止。



ガス機器とガス栓は **正しく接続!**

ガス機器やガス栓、ガスの種類(都市ガス・
LPガス)によって接続具(ゴム管・ガスコー
ド等)が違います。

正しく接続しないとガス漏れの原因にな
ります。

取扱説明書をよく読んで、接続する口の形
や口に合わせた正しい接続をしてくだ
さい。



24時間365日安心を見守る、 **警報器の設置・交換を!**

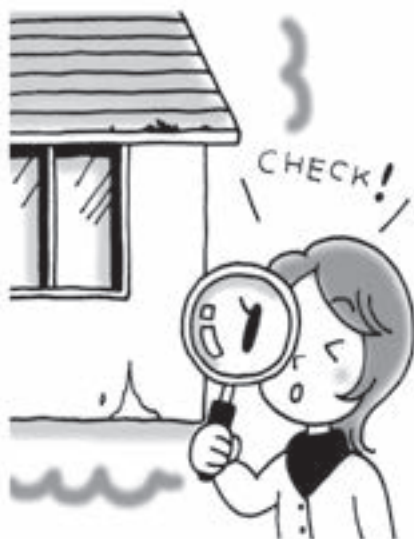
万が一ガス漏れが発生した場合に、即
座に感知し、警報音とランプで危険を
知らせてくれます。

交換期限は5年なので、期限が切れる
前に交換しましょう。



ちょっと教えて！家づくり

一戸建てのメンテナンス



一戸建てを長持ちさせるためにメンテナンスは欠かせません。時期は箇所によって異なりますが、基礎点検は約5年ごとが理想でしょう。亀裂、不同沈下、換気不良などを見逃さないように注意して点検します。外壁点検は3～5年ごとをおすすめします。色あせ、サッシ周りのシーリングの劣化、金属部分のさびなどを点検・修繕しておけば、全面補修の時期（15～20年）を先延ばしすることも可能です。屋根の場合、専門業者は4～6年を目安に点検するようです。しかし大型台風の影響などは年に1回、瓦や石綿板のすれ、割れ、はがれをチェックしておくといいでしょう。専門知識が必要な定期点検もあるので、業者に相談して無駄なく効果的に行なってくださいね。



交通安全に関するお知らせ

折尾警察署 ☎093 (691) 0110

秋の交通安全県民運動

～令和4年9月実施～

※ 運動期間 令和4年9月21日(水)～9月30日(金)

【運動の重点】

1 子どもと高齢者を

始めとする歩行者の安全確保

横断する時は、止まって、見て、合図を出して、車が確実に停止するのを待って、渡りましょう



2 夕暮れ時と夜間の

歩行者事故等の防止

夕暮れ時、夜間に外出するときは、反射材用品や明るい服装を着用しましょう。



3 自転車の交通ルール遵守の徹底

見通しの悪い交差点では徐行し、「止まれ」の標識があるときは、必ず一時停止しましょう。



4 飲酒運転の撲滅

飲酒運転は犯罪です。「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」ことを徹底しましょう。



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することとなりました。

情報誌「ほったか！」は、高松産業グループLINE公式アカウントまたは弊社HPからご覧頂けます。

※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、設置時期はお客様により異なります。

※LINE・HPからの電子版「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。

▶かんたん！LINE公式アカウントお友達登録のやり方



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映し読み込む



追加ボタンをタップ



◀HPからの閲覧はこちら



灯油ボイラーをお使いのみなさま

給油のない、快適な冬を過ごしませんか？



灯油ボイラーをお使いのみな
さま。寒くなってくると、給油
が頻繁に必要なになるので、寒い
中灯油を買いに行ったり、重い
ポリ缶を持ち上げて給油したり
と大変ではありませんか？
ガス給湯器なら、燃料補給が
いらないので、寒い冬に頻繁に
灯油を買いに行ったり、寒い中
お庭で重い灯油を持ち上げる必
要もなくなります！

年々腰への負担を感じるよう
になってきた方だと、給油が不
要になることで身体への負荷を
なくし、遠方で暮らすご家族へ
心配をかけることもなくなりま
す。

給油不要のガス給湯器にの
りかえて、今年の冬は快適な
冬を過ごしませんか？

《ガス給湯器》



のりかえ割でお得！

本体購入コスト負担を少して
も軽減できるよう
「のりかえ特別価格」で
ご提案しております。



《お客様の声》



灯油を運ぶのが大変でしたが、
それがなくなりとても楽です。



ご相談・お見積り依頼はこちら

0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時



編集

後記

こんにちは。編集担当の尾崎です。
朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、
たが、お変わりなくお過ごしでしょう
か。

8月末頃、西鉄天神大牟田線の高架化が行われましたが、
高架化前のイベントとして、完成した線路の上を歩くこと
ができる「レールウォーク」が開催されました。雑餉隈駅
と春日原駅の間にできる新駅「桜並木駅」から「雑餉隈駅」
までの約500m線路の上を歩くことができるこのことで
したので、記念にと参加しました。

当たり前ですが、線路の上を歩くのは初めてだったので、
とても新鮮で面白かったです。線路に等間隔で敷いてある
石（バラスト）の上をぴょんぴょん飛びながら進んでいく
と、あっという間に歩き終えました。親子で参加されてい
る方もたくさんいらっしゃったので、子ども達の楽しむ姿
もみられて微笑ましい気持ちになりました。思わぬ思い出
が出来てよかったです。



高架化により交通渋滞の解消も期
待できるそうなので、生活圏内が便
利になっていって有難い限りです。
地下鉄七隈線の延伸（天神南駅～
博多駅までが繋がる）は、来年3月
に完了するようで、今からまた楽しみです。福岡の交通イ
ンフラがどんどん発展していて、感慨深いです。

朝晩は冷え込む日がありますので、風邪
などひかれませんようお体大事になさっ
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

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。