



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」！



2025年
1月号

WINTER

vol. 103

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



社員のひとりごと

あけましておめでとうございます。管理課の石井です。

先日、幸運にもアサイーのスムージーパックを購入することができました。

アサイーは抗酸化作用が高く、アンチエイジングや花粉症予防、メタボ予防に効果的と言われていたので、早速「アサイーボウル」を作ってみました。アサイー・バナナ・ヨーグルト・はちみつを混ぜ、グラノーラ・バナナ・いちご・ブルーベリー等をトッピングするだけ(笑)。

手がかからないだけに続けられそうですね!

2025年、仕事・プライベート共に充実した年になるよう、まずは健康な体づくりから始めます。

寒さもこれからが本番です。体調を崩されないよう気をつけてお過ごしください。



▶主婦のナイショ話

冷凍食品を使っていますか?

▶暮らしの足し算

「腰痛にならない座り方」

▶なごみひとさじ

毎日忙しく過ごすだけ

▶健康レシピ

春菊のチヂミ

▶生活のメモ

STOP! ヒートショック

▶その他

寒波によるガス給湯器凍結防止

LINE 公式アカウント

お友だち募集中!

「ほったか!」WEB版・暮らしに役立つ情報など、好評配信中!



WEB アンケート: ご意見・ご感想など、お待ちしております(※ご回答頂いた方に、Vポイントプレゼント)



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～

主婦のナインシヨ話

冷凍食品を使っていますか？ 常備しているのはどんなもの？

成人女性1232人を対象に行った、「冷凍食品」についてのアンケートがあります。まず、「冷凍食品を利用する頻度は？」という質問から。「週に1～2回」が一番多く39.9%、

そのあとは、「週に3～4回」24.5%、「月に2～3回」20.5%、「ほぼ毎日」11.0%、「月に1回」2.9%、そして、「月に1回未満」1.2%という結果になっています。

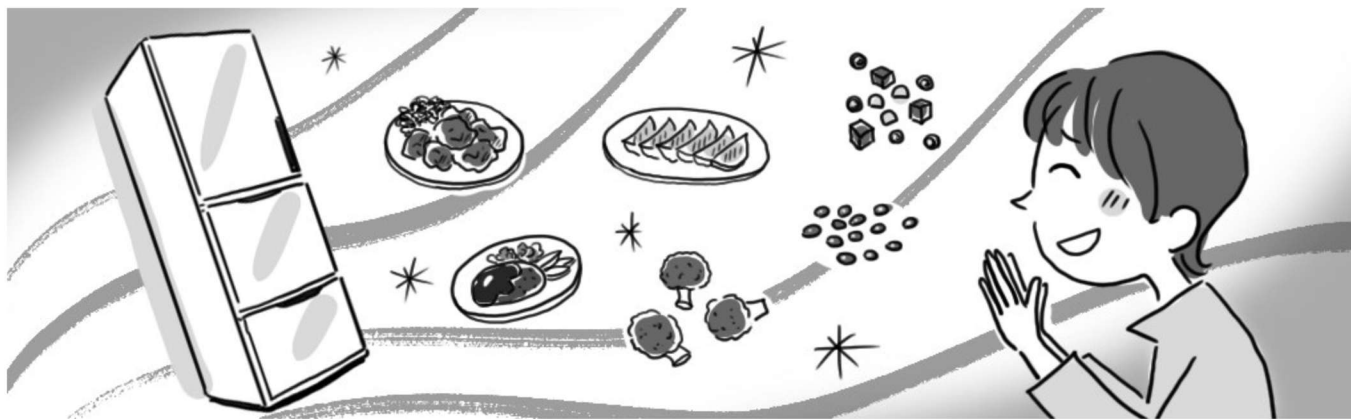
「週に1回以上」の人が75.4%と、多くの人が冷凍食品を普段から利用していることがわかります。

次に、「冷凍食品を使うタイミングは？」という質問です。複数回答で、1位は「夕食」66.5%、次に「昼食」47.8%の人が使っていました。とくに「昼食を冷凍食品だけで済ませることがある」と答えた人は48.1%もいます。年代別に見てみると、30代では57.6%、40代では50.8%の人がそう答えています。ひとりで食べる昼食には調理に時間や手間をかけたくないというのがおもな理由のようです。また、「自分以外の

人が作ったもの、ちょっと味の凝ったものを食べたいから」という理由を挙げた人も一定数いました。

では、「よく利用する冷凍食品は？」。複数回答で一番多かったのが「肉のおかず」で65.0%。具体的には唐揚げやハンバーグ、餃子などが人気のようです。「冷凍庫に常時ストックしている冷凍食品は？」という質問になると、冷凍野菜が60.5%で1位でした。ブロッコリーや枝豆、ミックスベジタブルなどが冷凍野菜の定番のようです。理由としては「冷凍野菜は価格が安く、カット済みで調理が簡単」という意見が多くありました。

最後に、「この1年で冷凍食品の利用頻度に変化があった？」という質問です。頻度が上がったと答えた人が約3割と多く、物価の高騰がその背景にあると理由を挙げています。生鮮食品よりも冷凍食品のほつが経済的だと考える人が増えているようです。



算

し

足

暮らしの

「腰痛にならない座り方」

カイロプラクターの碓田拓磨さんによると、コロナ禍をきっかけに腰痛で悩む人が増えているとか。そして原因の多くは、病気の場合を除いて、座り方や座る姿勢にあると碓田さんはいます。

そもそも日本人が座っている時間は1日平均7時間ととても長く、長時間同じ姿勢でいることで、体の健康のためによくありません。とくによくないのが、背中を丸めた猫背の座り方、そして、ソファやイスなどにもたれかけた座り方です。これらの座り方だと骨盤が後ろに倒れ、バランスが崩れます。長時間、このような姿勢で座っていると腰に負担がかかり、腰痛を招くのです。

逆に、よい座り方は骨盤を立てた座り方で、背中や腰の負担が少なくなります。まず、骨

盤を立て、背筋をピンと伸ばしましょう。このとき、おへそを少し前に出すイメージで、腰をおなか側に少し反らすといいでしょう。肩は体の真横にくるように引き、ひざは床に対して直角に曲げ、足の裏を床につけます。視線は前に向け、手のひらを上向きにして足の付け根に置きましよう。横から見たとき、背中から腰がS字のカーブを描いているのが正しい姿勢です。このまま30分を目標にキープします。よい座り方は筋肉がないと維持するのがつらいと感じるもの。エクササイズをして筋肉をアップすることも大切です。



毎日忙しく過ごすだけ

— 海老名香葉子

エッセイストの海老名香葉子さんは1933年生まれの91歳。今も現役で新聞にコラムの連載を書いています。落語家の初代林家三平さんの妻として知られていますね。海老名さんはとても90代とは思えないほど美しい肌をしています。朝と夜に、きちんとスキンケアしているから。化粧水からはじまり、乳液、美容液、クリーム、ときにはバックと、肌を大切にしています。また、爪は短く切っています。清潔に、自然なツヤが出るように手入れを欠かしません。もちろん、外出の用事がなくても、毎日必ず化粧をしています。「汚いおばあさんにはなりたくない。そばに寄ると臭そうなおばあさんは嫌なの」と海老名さんは話し

ます。

そんな海老名さんが元気に過ごすコツは、「毎日忙しく過ごすだけ」だとか。忙しいほうがうれしいという海老名さんは、忙しさを自分で作っています。文章を書いたり、これから何をしようかあれこれ考えたり。すると、次から次へと用事ができてくるのだとか。用事はどんなことでもかまいません。「今日はクローゼットの整理をしよう」「午後、新しくできたパン屋に行ってみよう」など、小さなことでOK。用事を作って毎日を忙しく過ごすことが元気でいる秘訣です。



なごみひとさじ

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜春菊のチヂミ＞

鍋料理の定番食材、春菊は11月から3月に旬を迎えておいしくなります。春菊は美肌作りに役立つビタミンCを豊富に含み、肌のしみやしわを防いでくれます。また、風邪などの感染症予防にもぴったりでしょう。ほかに、骨活に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンKが豊富に含まれることも見逃せません。β-カロテンも多く含み、免疫力をアップさせてくれます。とくにβ-カロテンは脂溶性で油によく溶けるので、油を使って調理することで吸収率が高まります。

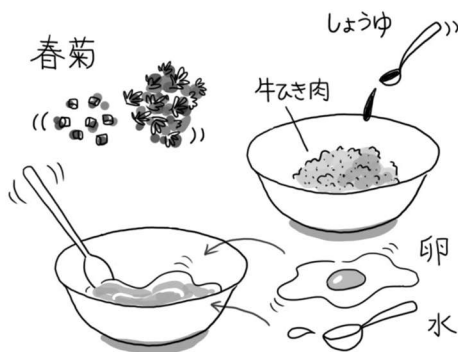
★レシピのポイント

牛ひき肉の代わりにイカやしらすなどの魚介類でもおいしくなります。

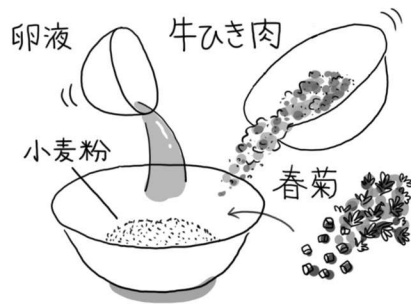
材料（2人分）

春菊 100g
牛ひき肉 50g
しょうゆ 小さじ2
卵 1個
水 大さじ3
小麦粉 大さじ5
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量
ラー油 適量

1 春菊は1cm幅に切る。
牛ひき肉としょうゆを混ぜる。
卵と水を混ぜる。



2 ボウルに小麦粉を入れ、
卵液を少しずつ加えて混ぜ、
さらに牛ひき肉、春菊を
加えて混ぜる。



3 フライパンにごま油
大さじ1/2を中火で熱し、
2の生地を6等分し、
3枚分を広げて入れる。



4 中火で2～3分焼き、
裏面も中火で2～3分
焼く。

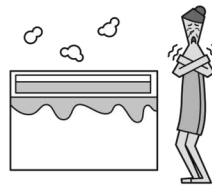


5 ごま油大さじ1/2で残りの
生地を同様に焼く。
好みでポン酢やラー油を
つけて食べる。



STOP！ヒートショック。浴室暖房で冬の浴室を安全・快適に

冬場の浴室に潜むキケン



ご自宅のお風呂がユニットバスではなく、昔のタイル張りの浴室の方。冬場は特に浴室が寒いと感じていませんか？

毎年冬場に高齢者の入浴事故が多発しています。令和3年厚生労働省人口動態統計によると、年間で約5千人が入浴中に亡くなっており、交通事故による死亡事故の約2倍以上発生しています。

※参考資料／消費者庁 無理せず対策高齢者の不慮の事故 令和4年12月

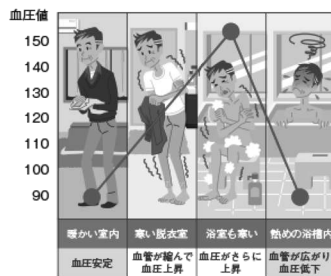
入浴死は寒い季節になると多くなる傾向にあり、原因の過半数を占めているのが血圧が急激に変化することによるヒートショックです。



寒い浴室と熱いお湯の温度差が問題

冬場は浴室の温度が下がるため、浴室温度が10℃の時に42℃の湯温とすると、温度差は約32℃もあります。この温度差の大きさが問題です。

温度によって変動する血圧イメージ



この温度差を解消するために、浴室を暖かくする必要があります。

短時間でパワフルに暖める

ガス浴室暖房乾燥機！



ガスの温水式浴室暖房乾燥機なら、約15分で浴室を15℃から35℃まで暖めます。電気ヒーター式は40分運転しても30℃にはなりません。ガスだと入浴15分前のお風呂の支度をする少しの時間で暖まります。

ご家族が冬場も安全に気持ちよく入浴できるよう、ガスの浴室暖房乾燥機で浴室を暖めましょう！

冬場も暖かい浴室で快適に過ごしたいと思われた方は、弊社お客様センター（0120-889-294）または、地区担当者までお気軽にご相談ください。

浴室の寒さに加えて浴室温と湯温の差で、ますます負担が増えます。温度差によって血圧が上がったり下がったり変化が激しくなるので、高齢の方や血圧の高い方にとっては大変危険な環境となってしまう。

高松産業グループのお約束



ガスの専門知識を持ったスタッフが、商品選定・施工・アフターフォローまでワンストップで対応いたします。原則車で30分圏内に営業所を配置しておりますので、購入後も安心です。ご不明な点等も、遠慮なくお聞きください。



＜ご相談・お見積り依頼はこちらまで＞



0120-889-294

※携帯からもご利用になれます。

寒波によるガス給湯器の凍結防止のお願い

寒さも本格化し、夜間や早朝は冷え込む日も増えてきました。気温が下がると、ガス給湯器や水道管内の水が凍結してお湯が出なくなることがございます。

ご自宅で簡単にできる凍結防止対策をご紹介しますので、ぜひご活用ください。



通常の寒さのとき

給湯器の電源プラグを抜かない



凍結予防ヒーターが給湯器内を保温するため、電源を抜かない

給湯器の根元ヘタオルを巻く



根元に乾いたタオルを巻き、その上にビニールを巻いて保温・防水する

給湯器に追炊き機能がある場合

浴槽へ残り湯を追炊き循環口の5cm以上、入れたまましておく



気温が下がると自動でポンプが残り湯を循環させます。

異常寒波のとき

給湯器のリモコンがある場合



運転ボタンを「切」にする

給湯器のリモコンがない場合



ガスの元栓を閉める(ツマミを真横にする)

お湯の蛇口から水を流す

お湯側の蛇口を開ける

水量の目安は4mm程度

サーモ(温度調節)付や、シングルレバー(レバーで温度調節)の蛇口の場合は、最高温度の位置で水を流してください。念のため30分後に水が出ていることを確認してください。

ガス警報器 の設置はお済みですか？

ご家庭の安全を

24時間365日見張ります！



ガス警報器ご利用者様の声

臭い等に敏感でない義理両親が平日家にいるのでガス警報器があることで万が一のことを考えるとすぐに気づくことができます。

30代 女性

ガスそのものに特有のニオイをつけていると聞きましたが、目には見えないため気づかない恐れもあるので、警報器による音があれば安心だと思いました。

50代 男性

《設置位置は下記の図をご参照ください》

LPガス用 ガス警報器

* 高松産業のお客さま



ガス

設置位置



都市ガス用 警報器

* 高松ガスのお客さま



ガス

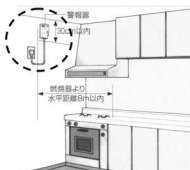
CO

火災

ガス

CO

設置位置



ガス警報器は、ガス漏れによる事故を未然に防ぐため、お客さまの安全を**24時間365日見張ります**。我が家は設置されているから問題ないと思われる方も、ご家庭の**警報器の期限**をご確認ください。

ガス警報器には期限が定められていて、**5年に1回の交換が必要です**。期限を過ぎると感度が悪くなることで、いざという時に作動しない恐れがあります。

もちろんガスメーターやガス機器にも安全装置がついていますが、ガス警報器は漏れを即座に察知し、警報音で知らせてくれるので、より安心です。

まだ設置していない方や期限切れの方は、ぜひ設置または交換のご検討をお願いいたします。

◆警報器設置のご相談・設置依頼は下記にお電話ください

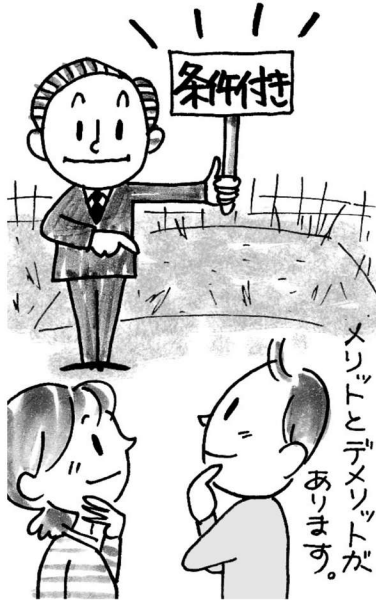
0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時

ちょっと教えて！家づくり



条件付き土地とは？



例えば「建築条件付きの土地」。指定された施工業者で一定期間内に家を建てることを条件に売られる土地のことです。事前調査が省け、宅地造成などの負担が少なくすみ、ほぼ自由設計でも建てられます。ただ、工法やデザインの自由度は低いでしょう。「定期借地権付きの土地」は、土地を購入せず借地に家を建てる方法です。土地購入費用がかからないため、低コストで一戸建てを取得できます。ただ、住まいを次の世代に引き継ぐことは難しくなります。他には「中古住宅付きの土地」。建物が建ったままで売られる土地のことで、通常の土地に比べて安価なのが魅力です。敷地に住宅が建ったイメージがつかみやすいのですが、建て替えにあたっては当然のことながら解体費用がかかります。いずれも自分のイメージと合致すれば活用する価値はあります。

交通ルールを守り 飲酒運転のない社会を目指しましょう！

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

第76回小・中学生交通安全全国画コンクール「小学生高学年の部最優秀賞」及び「飲酒運転撲滅特別賞」受賞作品
明治学園小学校5年 能美になさん

ただいまの笑顔で今日も会えますように
福岡県交通安全スローガン

やみんまで止めよう
飲酒運転

交通事故をなくす福岡県民運動本部【福岡県・福岡県警察・市町村・(一財)福岡県交通安全協会ほか】

令和6年12月11日～31日に実施されました

年末の交通安全県民運動

夕暮れ時以降の交通事故防止
～明るく歩道マナーアップ運動の推進～

飲酒運転の撲滅

自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

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



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

1. 上の図の丸の中のマークをタップ

2. QRコードを四角の中に映し読み込む

3. 追加ボタンをタップ



◀HPからの閲覧はこちら



腰痛持ちのあなたへ！



冬場の給油大変ではありませんか？

ガスファンヒーターなら、重くて大変な給油から解放されます！



今年も好評受付中！レンタルガスファンヒーター



レンタル料 月**550**円(税込) / 台



すぐに暖まるので、ちょっと暖めたいときに便利(台所や脱衣場にも！)



小型で軽量！コンパクトでお掃除の時も手軽に動かせます。

貸出期間：

11月～4月末頃



専用ホースつき

(*画像はイメージです)

安全

ホースがはずれると自動でガスを停止！ファンヒーターを倒してしまっても自動で消火します。

快適

5秒で点火し、エアコンでは暖まりにくい足元までしっかり暖めます。寒い朝に大活躍！

便利

給油が必要ないので、重い灯油を持ち運ぶ手間がなくなります。高層階の方もあんしん。

※

1ヵ月無料

お試し実施中！



ご予約・ご相談
はこちらまで



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからご利用いただけます。

※契約は自動継続です。ご解約される場合は、必ず解約のご連絡をお願いいたします。

※無料お試しレンタルは、ご契約月のレンタル料が無料となります。

地域のニュース

2024年11月末に志免町に
コインランドリーがOPENしました！毛布や急ぎの洗濯物など
ぜひご近所の方はご活用ください。



M-SQUARE(コインランドリー)
住所：糟屋郡志免町志免 2-1-10

編集 後記

新年、あけましておめでとうござい
ます。みなさまにおかれましては、輝
かしい新年をお迎えのこととお慶び申
上げます。

旧年中は格別なご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年もより一層のサービス向上に努める所存でございます。
何卒変わらぬご愛顧のほど、お願い申し上げます。
さて、寒さが本格化してくると水道障害(凍結・破裂等)
が懸念されます。冬になると夜間に気温が下がり、水道管
の中に溜まった水が凍って水が流れなくなったり、水道管
が破裂してしまうことがございます。
あらかじめ冷え込みが予想される日の夜は、蛇口から水
を流しっぱなしにしておきましょう。水を出し続ける量の
目安は、鉛筆の太さぐらいです。水量が少なすぎると蛇口
で水が凍りついてしまうことがございますので、ご注意く
ださい。
寒さはこれからが本番です。風邪などひかれませんよう、
くれぐれもご自愛ください。

ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／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

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ info@hottaka.jp FAX:092-510-7294



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。