



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」！



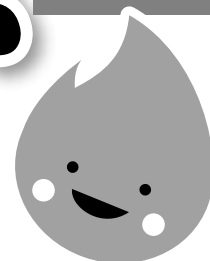
2023 年
9月号

AUTUMN

vol. 87

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！



目次

◆主婦のナイショ話

「食費の節約」

意識していますか？

◆暮らしの足し算

「完全まばたき」

◆なごみひとさじ

もうひとりの自分が
背中を押してくれる

◆健康レシピ

豆腐の和風カプレーゼ風
サラダ

◆生活のメモ

STOP! ヒートショック

◆その他

ガスと暮らしの安心運動

社員のひとりごと



こんにちは、福岡営業所の佐藤です。

私事ですが、昨年1月に入籍しました。

約1年8ヵ月が経ちましたが、未だに晩ごはんのメニューを決めるのに苦戦する日々です。子どもの頃、母に晩ごはんに何が食べたいか聞かれて、母の手料理が全部好きだった私は「なんでもいい」と答えて、「なんでもいいが1番困る～!」とよく言われていました。献立を考える立場になった今、その気持ちがよくわかります…(笑)。

おすすめの時短メニューやライフハックがあれば、ぜひ教えてください！
写真は母がアイスクッキーサンドを作っているところです。お菓子づくりもできるようにしたいのですが、まだ余裕がありません(笑)。



情報誌「ほったか！」WEB アンケート

ご意見・ご感想・応援のメッセージ

ご質問等、お待ちしております。

※回答者へ Tpoint 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～

主婦のナインツ話

「食費の節約」、意識していますか？

20代以上の男女1397人を対象に行った、「食費」についてのアンケートがあります。まず、「食費の節約を意識していますか？」という質問から。「少し意識している」がいちばん多く49%、続いて、「かなり意識している」44%、「意識していない」5%、その他2%となりました。さまざまな食品が値上げされた影響もあり、93%と大多数の人が食費の節約を意識しているようです。

次に、「自分はいまうまく節約できていると思いますか？」という質問です。「よくわからない」と答えた人がもっとも多く、35%でした。以降は、「うまく節約できない」34%、「節約できている」29%、その他2%となっています。「節約できている」と自信を持っている人が全体の約3割と少なく、逆に、多くの人が節約を意識しているものの、結果が出ないと感じているようです。

では、「食費を抑えるために実践していることとは？」という質問になると、1位が「特売品やセール品を優先して買

う」、2位が「食品を使い切って、無駄にしない」、3位が「クーポンや割引券を活用」、4位が「お値打ちな旬の野菜を積極的に使う」、5位が「食品をまとめ買いする」などとなりました。食費を節約するために、いろいろ頑張っている様子が伝わってきます。

さて、コストパフォーマンスがよい肉といえば鶏ムネ肉で、良質なタンパク質を含む健康食材です。積極的に食事にとり入れてみませんか。ただ、どうしてもワンパターンになりがち。ちょっとしたコツを紹介しましょう。

鶏ムネ肉は皮をとったら上下を返し、皮の反対側、肉の薄いほうから包丁を斜めに入れてそぎ切りに。大きめのそぎ切りにすることでジューシーになる上、かさ増し効果も期待できます。とくに最後の1切れは厚みが出やすいので、切り目を入れて開くのがおすすめです。あとはフライやピカタ、しょうが焼きなどお好みで調理を。





方法は簡単で、いつものまばたきをゆっくり深く、意識しながら行うだけ。まず、目をつぶったら0.5秒か

暮らしの足し算

「完全まばたき」

スマホが手放せなくなり、目が疲れることが多くなっ
たと感じる人も多いでしょ
う。近視をそのままにしてお
くと、緑内障や白内障にかか
るリスクが高まります。ま
た、ドライアイなどの目の不
調、老眼の進行も心配です。

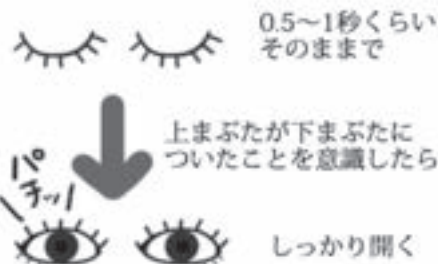
そこで有効なのが、「完全まばたき」。まばたきを意識
的に行うことで、涙液がスムーズに
交換され、角膜が新鮮な涙でうるお
います。結果、視力を回復する、老眼
を改善する、ドライアイを予防する、
眼痛がなくなるなど、目にとてもい
いのです。さらに、目が原因の頭痛や
睡眠障害などが改善されるといった
効果も期待できます。

ら1秒くらいそのまま。上まぶた
が下まぶたについたことを意識した
ら、閉じた目をしっかりと開きます。こ
のときのポイントが力まないこと。
目のまわりにしわができるくらい力
んでしまうと逆効果です。あとは気
がついたときに完全まばたきを行
い、習慣づけるといいでしょう。

さらに効果を上げたいときは、完
全まばたきのほか、口もとの動きも
同時に行いましょう。「あいいうえお」
の「い」の口の形にした状態で、完全
まばたきを行います。顔の筋肉を動
かすことで涙の量をいつそう増やす
ことができます。

完全まばたき

いつものまばたきを
ゆっくり深く、意識しながら行う



もうひとり自分がいて

大丈夫と背中を押してくれる

— 岩松了

岩松了さんは1952年生まれ
の71歳。劇作家をはじめ、演出家、
俳優など、いくつもの顔を持つ人
です。30年以上舞台に関わっている
岩松さんですが、子どものころは
野球少年だったそうです。中学生に
なると文学に目覚め、哲学に興味を
持ちはじめます。東京にあこがれ、

だが、医師のひと言が契機になり、
やめることに。「このまま吸ってい
たら、死にますよ」と言われたのだ
そうです。実際、タバコをやめてみ
ると、体の調子がとてもよくなっ
ていきます。

大学からは東京に。同じ
クラスに演劇部に入っ
ている人がいて、たまたま
行ってみたのが演劇の世
界に入ったきっかけで
す。当時は、「演劇をする
なんて、ちょっと都会的」
というあこがれもあった
のだそうです。

若いときは「失敗したらどうし
う」と、焦りがあったという岩松さ
ん。今は失敗しても大丈夫と思える
ようになりました。もうひとりの自
分がいて、「大丈夫、大丈夫」と背中
を押してくれるような感覚がある
のだとか。気持ちが楽になり、演劇
がおもしろいと感じられるよう
になったと、岩松さんは言います。

なごみひとさじ

70代になり、健康に気
を使うようになったとい
う岩松さん。一度に3本
くらいタバコを吸うほど
のヘビースモーカーでし



元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜豆腐の和風カプレーゼ風サラダ＞

トマトの代表的な成分と言えば、リコピン。リコピンはトマトを赤くする色素で、強い抗酸化作用があることで知られています。体内で活性酸素が発生するのを抑え、アンチエイジングにも効果が期待できます。トマトにはむくみや高血圧を解消するカリウムが豊富に含まれている点も見逃せません。体内の余分な塩分を排出してくれます。ほかに、美肌を作ったり、風邪を予防したりするビタミンCがたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

リコピンは油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。サラダのほか、炒め物などにもぴったりです。

材料（4人分）

木綿豆腐：1丁
トマト：1個
青ジソ：4枚
塩：適量
粗びき黒こしょう：適量

A

めんつゆ（濃縮4倍）：大さじ2
エキストラバージンオリーブ油：小さじ1
練りわさび：2～3cm

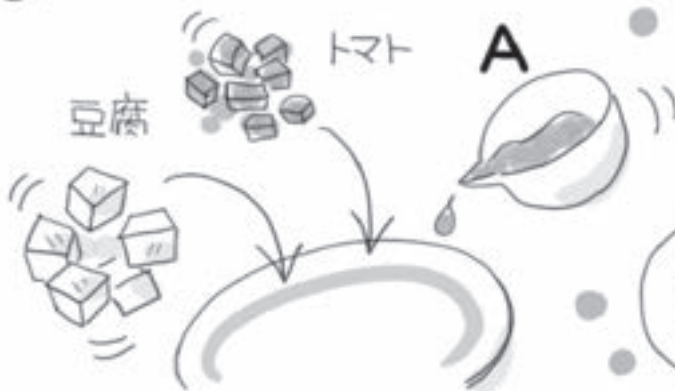
1 豆腐はキッチンペーパーに包んで水きりし、食べやすい大きさの角切りにする。



2 トマトは豆腐と同じくらいの大きさに切る。Aは混ぜておく。



3 器に豆腐とトマトを盛ってAをかける。



4 青ジソを手でちぎってちらし、塩、粗びき黒こしょうをふる。



冬場の浴室が寒いと感じるあなたへ

STOP! ヒートショック

～浴室暖房で冬場の入浴を「安全・快適」に～



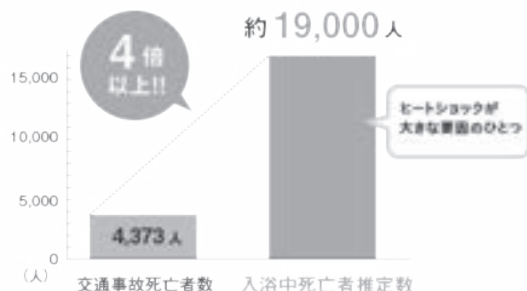
ご存知ですか？

冬の浴室に潜む危険

入浴中の死亡事故は交通事故
 故による死亡事故の4倍以上
 発生しています。年間で
 約19,000人もの人が
 入浴中に亡くなっているん
 です。

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(循環器系疾
 患・脳血管障害)です。

交通事故死亡者数と入浴中死亡者数の比較



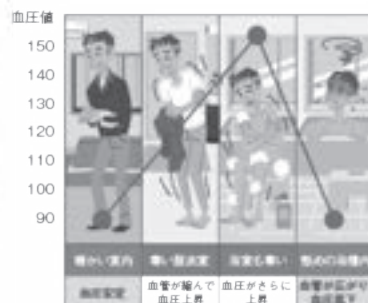
寒い浴室と熱いお湯の

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。

浴室が寒いだけで負担がかか
 るのに、浴室温と湯温の差が大
 きいと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ます。この
 温度差を解消するため、浴室を
 暖かくする必要があります。

温度によって変動する血圧イメージ



短時間でパワフルに暖める
 ガス浴室暖房乾燥機!

「多少の寒さは、服を脱いで
 お湯につかるまでの少しの時間
 だから我慢すればいい」と考え
 る方もいらっしゃるかと思いま
 すが、その少しの時間にも血圧
 は激しく変動します。

ご家族全員が安全に気持ちよ
 く入浴するには、「浴室暖房乾
 燥機」がおすすめです。

ガスの温水式浴室暖房乾燥機
 なら、約15分で浴室温度
 15℃から35℃まで暖めま
 す。電気ヒーター式だと40分
 運転しても30℃にはなりませ
 んが、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。



施工は短期間で完了!

壁掛け型浴室暖房乾燥機な
 ら、施工は約1日で完了するの
 で、長い期間お風呂に入れない
 という心配はありません。

安心のサポート体制

ガスや暮らしの知識が豊富な
 スタッフが担当につきますの
 で、小さなことでもお気軽にこ
 相談ください。

「うちの浴室は大丈
 夫・・・?」と思った方は、当
 社お客さまセンター(0120-
 889-294)、または担当
 スタッフへのご相談お待ちしております。



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:2023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、有害な一酸化炭素が発生して中毒になる恐れがあります。

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。

※浴室内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恐れがあります。

安全装置のついたガス機器へ早めに取り替えましょう。



- 天ぷら油の過熱を防止
- 火の消し忘れ時に自動消火
- 立ち消え安全装置

不完全燃焼防止装置付
ガス小型湯沸かし器



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、接続する口の形や大きさ、ガスの種類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。

ガス警報器の
交換期限は
5年です！



ちょっと教えて！家づくり



お風呂周りのポイントは、どのようなものでしょうか？



お風呂の前には必ずといっていいほど、脱衣所と洗面所があります。通常この二つが一緒になっている場合がほとんどですが、その場合、洗面所を使いたい時に他の人が入浴していたら使いづらいですね。また、洗面台に占領されてしまい、脱衣空間がなんとなく狭い・・・ということも。ですから、できればこの二つは別室とした方がよいでしょう。ここに洗濯機を置く場合も多いので、それを考慮する必要があります。

浴室は、何よりも湿気対策が重要。水回りはまとめて北側に配置されることが多く、暗くてじめじめしがち。そのため、浴室には窓をつける方向で考えましょう。開放感を持たせることがポイントですから、できるだけ大きな窓が良さそう。但し、防犯や安全性もきちんと検討を。

飲酒運転撲滅

～地域との協働による犯罪・事故の起きにくい社会づくり～

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！

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！

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！

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！

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！

折尾警察署 ☎093(691)0110

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



◀HPからの閲覧はこちら



▶灯油ボイラーをご利用の方へ



重い灯油の持ち運び 負担に感じていませんか？



灯油ボイラーをお使いのみなさま、
こんなお悩みございませんか？

- ・灯油の持ち運びが大変
- ・残量管理、補充が面倒



ガス給湯器なら…



- ✓面倒な給油
- ✓残量管理
- ✓重い灯油の持ち運び

全て不要！



＼＼ガス給湯器へのりかえて、快適に過ごしましょう！／／

高松産業でおトクに燃転！

- ✓給湯器5年保証(5年契約)
- ✓のりかえ特別割引
(灯油→ガスへ燃転がおトク！)



<<ご相談・お見積り依頼はこちら>>

0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

レンタルガスファンヒーター早期ご予約受付中！

冬は“ガスファンヒーター”で快適に過ごしませんか？

- ✓5秒で即点火！（朝の身支度に◎）
- ✓保管場所、清掃、メンテナンス不要
- ✓燃料補給不要（灯油の持ち運び不要！）



月額レンタル料	通常550円／大型770円
貸出期間	11月～4月末まで
ご利用条件	弊社ガスをご利用の方

※契約期間は1シーズンで、自動更新となります。
※数に限りがございます。お申込はお早めに。

○お客様の声

すぐ部屋が暖まり、使わない時の収納の心配がないです。次の年も安心して使えます。

—水巻町H様—



《初回お試し無料》

レンタルがはじめての方
初月(※契約月)
レンタル料無料！

お申込み・ご相談
はお電話ください

0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時

みなさまにおかれましても、実り多
き秋となりますことを、心よりお祈り
申し上げます。



今回のジブリ展は、これまで高畑勲・宮崎駿両監督
とともに、ジブリ作品を作り上げてきた鈴木敏夫プロ
デューサーが、影響を受けた映画や書籍が数千冊コメ
ントともに展示しており、手書きの企画書や監督と手
書きでやりとりした紙など、多数展示があり、見ただ
けでたっぷりでした。人の頭の中を覗いているようで、
とても刺激的でした！意外と見えていないジブリ作品が
あったので、休みの日にも見たいな一冊と持っている
ところですよ。まずは、私の生まれ年に公開された「紅
の豚」から…。みなさんのおすすめのジブリ作品はあ
りますか？

ちはどう生きるか」が話題になりましたよね。公開前
の情報が、タイトルと鳥の絵が描かれたポスターしか
なく、異例の宣伝方針でした。作り手側の策略にはまり
内容が気になってしまい、公開初日に映画館へ足を運
びました。映画の感想は、これから見に行かれる方も
いらっしやいますので控えますが、映画館の大画面で
見るのがおすすめの作品でしたということだけ…。



先日、福岡市博物館で開催
されていた「鈴木敏夫とジブ
リ展」に行ってきました。ジブ
リといえば、7月に宣伝な
しで上映スタートした「君た

編集 後記

みなさん、こんにちは。編集担当
の尾崎です。9月に入りましても、
なお厳しい残暑が続いておりますが、
お変わりなくお過ごしでしょうか。

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」に関わること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。