



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」！



2024年
6月号

SUMMER

vol. 96

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載！



社員のひとりごと



こんにちは。高松ガスの増田です。

梅雨の時期になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。梅雨は日本などの一部の地域で見られる湿気が多く、雨が多い季節です。梅雨の名前の由来は、この時期に梅の実が実ることからきています。この季節は洗濯物が乾きにくくなるため、湿気対策が必要となります。

そこで我が家では、3つの湿気対策をしています。

①雨が降っている日でも少しの間、窓やドアを開けて換気し、

新鮮な空気を取り入れる。(湿気を排出！)

②結露が発生しやすい窓や壁などには、タオルや乾燥剤を置いて

水分を吸収させる。

③洗濯物が乾きにくいいため、室内干しを避け、外で風にあてるか、除湿器を使って乾燥させる。

みなさんもぜひお試しください。



▶主婦のナイショ話

ダイエットの経験はありますか？

▶暮らしの足し算

「タオルグリップ」で血圧を下げる

▶なごみひとさじ

朝のルーティンで頭スッキリ

▶健康レシピ

カツオの生春巻き

▶生活のメモ

①ガスの力でスピード乾燥！

②ご家族の健康で明るい生活を

願うあなたに

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

いよしのひととき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナイショ話

掃除機をかける頻度はどうなの？ 道具は何を使っている？

1227人を対象に行った、「掃除機」についてのアンケートがあります。まず、「掃除機をかける頻度は？」という質問から。一番多かったのが「毎日」で30・3%。続いて、「2～3日に1回」28・4%、「6～7日に1回」16・1%、「1週間に1回未満」15・2%、「4～5日に1回」10・1%となりました。

約3割の人が毎日かけていると答えていて、日々の習慣となっていることがわかります。毎日かける理由としては、「髪の毛やほこりが気になる」「子どもが食べこぼしたり散らかしたりする」「ペットの抜け毛がある」「部屋がきれいだと気持ちがいい」などが挙がっています。

次に、床掃除に使う道具について。「床掃除をする際、一番使用する掃除道具は？」という質問です。1位がキャニスター掃除機で43・0%、2位スティック掃除機（コードレス）34・8%、3位フロリングワイパー9・3%となっています。4位以下はお掃除ロボット3・9%、ハンディクリーナー2・4%、粘

着カーペットクリーナー1・9%、ほうき1・5%、雑巾1・1%、モップ1・1%、その他1・1%という結果になりました。掃除機とワイパーを組み合わせる使用などの意見も多く挙がっています。

さて、掃除機のかけ方をおさらいしましょう。まず、床のものを片づける作業から。ものがあちこちにあると効率が悪く、かけ残しもしがちです。コード類もまとめておくべターです。次に、高いところからはじめる。ほこりは上から下に落ちます。掃除機をかける前に家具などのほこりを落としましょう。階段や棚などに掃除機をかける場合も同様で、上から下へに行きます。そして、奥から手前へとかける。部屋の入り口から掃除機をかけるのではなく奥からスタートし、手前へと移ります。掃除機は床に押しつけるのではなく、軽く滑らせるようにゆつくり動かすのも「コツ」です。



暮らしの足し算

「タオルグリップ」で血圧を下げる

血圧が高いと心臓に負担がかかり、心不全につながる場合があります。また、高血圧の状態では動脈硬化が悪化すると、心臓や脳の動脈がつまり、心筋梗塞や脳梗塞の原因にも。血圧を管理することはとても大切です。普段の生活にとり入れたい方法を紹介します。タオルを握るだけの「タオルグリップ」です。

まず、フェイスタオルを4つに折りたたみ、端からくるくと棒状に巻きます。このとき、きつく巻かず、緩めに巻くのがポイントです。握ったとき、親指とそれ以外の指がつかないくらいの太さに巻いたら準備完了。あとは、片手で棒状のタオルを持ち、2分間軽く握りましょう。力を入れすぎず、3割程度の力加減で握るのがコツです。力みすぎると血圧

を上げてしまうので注意します。そのあと、1分間手を緩めます。これを2回繰り返しましょう。片方の手が終わったら、もう一方の手でも同様に（合計4回）。このタオルグリップは毎日行う必要はありません。週3〜4回を目安に行えばOKです。

さて、なぜタオルグリップが血圧を下げるか、そのしくみを紹介しましょう。タオルを握ることで腕の筋肉が緩んで血管が圧迫され、血管の中の血流が低下します。また、緩めることで筋肉も緩んで血流がもとに戻ります。このとき、血管内で酸化窒素が分泌され、血管が広がって血圧

が下がるのです。

①2分間軽く握る



②1分間手を緩める



朝のルーティーンで頭と体をシャキッとさせる

——木野花

女優で演出家の木野花さんは1948年生まれ、76歳。テレビや映画などで拝見する姿は70代とは思えないほど。実際、「なんでそんなに元気なんですか」と、まわりから言われることが多いそうです。そんな木野花さんですが、50代後半に変形性股関節症にかかります。

歩くたびに脚のつけ根が痛く、痛み止めを飲みながら仕事をしていたのだとか。結局、手術をしてリハビリを頑張る、問題なく歩けるようになりま

す。そんな経験から、自分の体を過信してはいけないと気づき、食事や運動など、毎日の生活習慣を見直すようになりました。それまではほぼ自炊することがなく、夜遅くまで外でお酒を飲んでいまし

なごみひとさじ

たが、料理をするように。毎日運動もするようになったそうです。



木野花さんの朝のルーティーンは、起きたらすぐ15分間のストレッチ。開脚や腕伸ばし、前屈などシンプルなもの。体がほぐれるとともに血行がよくなって、体が軽くなるのだとか。脳にも血がめぐること

で、頭がスッキリします。そのあと、プランクなどの筋トレを行い、最後に、掃除。力を入れてフロアワイパーで床を拭くことで、筋トレ効果も期待できます。こうすることで体も頭もシャキッと、一日一日を元気に過ごすことができます。



元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜カツオの生春巻き＞

カツオはタンパク質を豊富に含み、カロリーが低いため、とくに体重が気になる人におすすめの食材。筋肉を補修するアミノ酸を多く含むことから、運動をして筋力アップしたいときにもぴったりです。また、ビタミンB6をたくさん含むことでも知られています。ビタミンB6は細胞を修復し、肌を整えてくれる作用があります。肌のくすみが気になるときに、ぜひ試してみてください。貧血予防に働く鉄分が豊富な点も見逃せません。カツオを食べることで、魚に含まれる脂肪酸のDHA、EPAも摂取できます。

★レシピのポイント

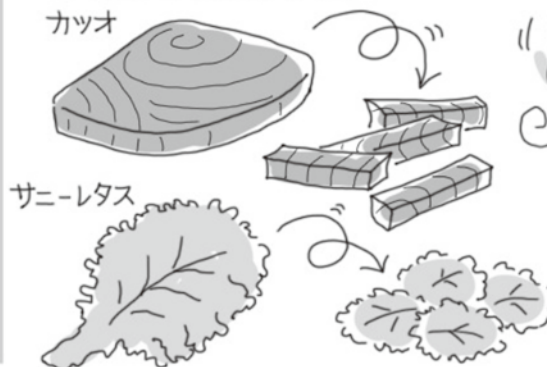
カツオは熱湯でさっとゆでる程度にすることで、かたくなりません。

材料（3人分）

カツオ（切り身）：80g
サニーレタス：3枚
モヤシ：100g
青ジソ：6枚
生春巻きの皮：6枚
酢：適量

A 豆板醤：小さじ1
しょうゆ：大さじ1
砂糖：小さじ1
おろしニンニク：少々

1 カツオは1～1.5cm角の棒状に切り、サニーレタスは1枚を4つにちぎる。



2 熱湯でモヤシを1分ゆで、ざるに上げる。



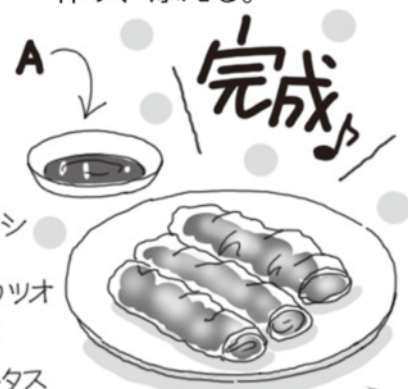
3 同じ湯に酢を加え、カツオを入れて1分ほどゆで、ざるに上げる。



4 生春巻きの皮1枚を水にくぐらせてまな板におき、手前にサニーレタス2枚を重ね、青ジソ、モヤシ、カツオの順にのせる。両側をたたみ、手前からきっちり巻く。同様に6本作る。



5 Aを混ぜ合わせてたれを作り、添える。





～運動部のお子さんがいらっしゃるご家庭へ～

雨でも安心。毎日使う練習着をガスの力でスピード乾燥！



一生懸命頑張る姿は微笑ましいですが、毎日たくさん汗をかいだ練習着や靴下・タオルで洗濯物がいっぱいになり、特に雨の多い梅雨時期は、部屋干しでは乾かず、慌てて家事を切り上げてコインランドリーに駆け込んだりと、洗濯に悩まされますよね。



新学期になり、お子さんが運動部に入学したり、習い事でサッカーや

野球を始められたご家庭も多いのではないのでしょうか？



スピード乾燥！

ガス衣類乾燥機「乾太くん」なら、パワフルなガスの力で洗濯物を乾かすので、6kgの洗濯物を約60分で乾燥。

お子さんが遅くまで練習を頑張ったときも、帰ってきてから洗濯して、乾太くんできかせば、翌朝の朝練に間に合います♪
慌ててコインランドリーに駆け込む必要もないので、奥様も安心です！

ふんわり、清潔！

強い温風で乾かすので、タオルは繊維を立ち上げ、ふんわり仕上がります。

また、80℃以上の高温で乾かすので、部屋干しすると気になる生乾き臭を発生させません！



天日干しの
1.2倍ふっくら！



ガス衣類乾燥機「乾太くん」
Rinnai RDT-63 乾燥容量6kg

お客様の声



雨の日は部屋干しすると量が多く、部屋が狭くなるし、衛生的にもあまりよくないなと思っていた時に乾太くんの存在を知りました。

干すのが面倒だと感じたことはなかったのですが、実際に使用してみると家事がとてもラクになったと感じています！

安心のサポート体制

必ず担当営業がつきますので、使い方など困ったことがあったときは遠慮なくご連絡ください。



<ご相談・お見積り依頼はこちらまで>



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

～ご家族の健康で明るい生活を願うあなたに～

外部環境の変化に対応が難しい、お子様やお年寄りを健康被害から守りましょう！



シャープのエアコン(Xシリーズ)なら、エアコン内部を清潔に保つので、いつも室内に清潔な風を送ります。
フィルター自動お掃除機能で、しっかりホコリをかき取り、

いつも清潔な風を届ける！

掃除しているつもりでも目につきにくいエアコン内部でカビが繁殖しています。



実はエアコンは、湿度80%以上・ホコリを蓄えやすいなど、カビの発生条件をほとんど満たしており、普段から綺麗に

そのまま使用してしまうとアレルギーの原因物質を空气中に巻き散らし、大切なご家族の健康が犯されてしまう可能性があります。



夏本番になる前に、いざエアコンをつけてみると、なんだか『ニオイが気になる』それってかなりの確実でカビが発生しています。

必ず担当がつき、使い方までしっかり説明します。基本的に車で30分圏内に営業所を配置しており、フォロー体制を整えております。



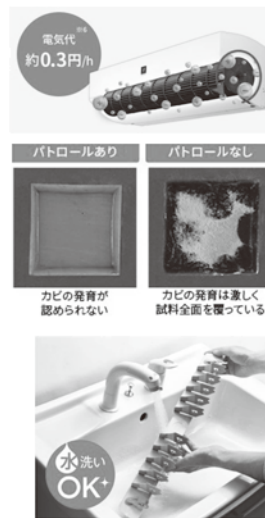
購入後もあんしん



エアコンの使用頻度が増える夏が来る前に、大切なご家族を健康被害から守る準備をとのえましょう！



また、汚れが気になるパーツは水洗いのできるので、サッと洗って、清潔を保てます。



エアコン停止中に一定の温度・湿度を上げると、自動でエアコン内部の空気を動かし、高濃度イオンで満たして、内部のカビの発生を防ぎます！

<ご相談・お見積り依頼はこちらまで>



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

ガス漏れによる事故を未然に防ぐ、「ガス警報器」の設置ご協力ください！

ガス警報器の期限は5年です！



ガス警報器は、お客様の安全を24時間365日見張りガス漏れによる事故を未然に防ぎます！

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ございます。期限切れや未設置の方は、安全のため設置or交換をご検討お願いいたします。



設置・交換のご依頼は、お客様センターへお電話を！

0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。



ちょっと教えて！家づくり



収納スペースを作るポイント



収納の方法には、「分散収納」と「集中収納」の二つがあります。

分散収納とは、日常生活で何度も使う物を「使う場所にしまう」ことです。例えば、食品や調理器具はキッチンに、傘や靴磨き道具は玄関に、園芸用品などは外部収納に、といった具合です。

集中収納とは、年に一度しか使わない物やめったに使わない物を「一カ所にまとめて収納する」ことです。納戸や屋根裏などにしまう方法で、階段や壁面を利用した収納もいいアイデアです。

この二つを上手に使い分けるように、収納場所を作りましょう。

道路横断中の歩行者に注意しましょう！

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

道路横断中の歩行者に注意！

道路横断中の交通事故死者のうち約 8 割が通行車両から見て右から左に横断中！

死者は全て 65 歳以上の高齢者（令和 5 年上半年現在）



気づいたときにはもう遅い！
とならないために

- 安全な速度で運転しましょう
車は速度が速いほど、停止に必要な距離が長くなります。
- 安全確認をしましょう
漫然と運転していると、横断しようとする歩行者や自転車等の発見が遅れます。わき見運転なども事故に直結します。前をよく見て運転しましょう。
- 早めのライト点灯とハイビームの活用
ハイビームは遠くの歩行者や自転車を早く発見することができます。



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



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



“灯油の持ち運び・残量管理”が面倒な方へ

“燃料補給不要”のガス給湯 で快適に過ごしませんか？

灯油ボイラーは“重い灯油の持ち運び”
や“定期的な残量確認・補充”が
大変ではありませんか？



＼ガス給湯器ならお悩み解決／

- ①面倒な給油なし！
- ②重い灯油の持ち運び不要！
- ③コンパクトでお庭すっきり。



「灯油や電気」から「ガス給湯器」への
交換なら、**特別価格**でご提供します。
.....

【ご相談・お見積りはこちら】

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予約受付中！

今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	550円(税込)/台
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。

〇お客様の声

すぐに部屋が暖まり、使わ
ない時の収納の心配があ
りません。次の年も安心
して使えます。



《リピーター様特典》

2年連続のご利用で、
11月～1月分の
レンタル料無料！

お申込み・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

編集 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。木々の緑が色濃くなる時期となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

5月の連休中は、ご家族やご友人とどこかへ出掛けられましたか？

私は旅行や知人の結婚式参列と予定が詰まっていたので、一瞬に感じました。

知人の結婚式の会場が「海の中道のホテル」で、GW中だったこともあり、海の中道海浜公園に遊びに行く人々で、道は大渋滞。遅刻するかと冷や汗をかきましたが、ギリギリ時間に間に合いました。29歳を超えると結婚式に呼ばれることもほとんど無くなったので、ひさびさの参加でした。新郎新婦が微笑ましく、とてもほっこりする式でした。

私が入籍した当初は、コロナ禍中の自粛要請期間で、飲食店の閉店時間が早く、両親の顔合わせさえ憚られる状況だったので、時期を見計らうのに苦労しました。家族間だけの挙式を予定しておりましたが、キャンセルとなり、新婚旅行にも行けなかったのが、ちょっぴり新郎新婦が羨ましかったです。

通常の生活様式に戻り、気兼ねなく結婚式ができて、会いたい人にいつでも会いに行ける環境に戻ったことが本当によかったと痛感しています。

もう自粛生活は懲り懲りですが、またあのコロナ禍の日常に戻ってこないとも限りませんので、一日一日を大切に過ごしたいです。

蒸し暑い日が続きますが、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。