



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
1月号

WINTER

vol. 91

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載！



社員のひとりと



あけましておめでとうございます。充填・配送課です。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。最近気温がぐっと下がってきて、冬を実感しています。みなさんは寒い時期は何をして過ごされますか？

私は週に1度はサウナに通っています。サウナに入ると、日常のストレスや疲れが一気に解消されるような感覚になります。また、サウナには健康効果もあると言われていて、血行が良くなり、代謝が促進されるため、体のデトックス効果も期待できるそうです。

興味を持たれた方は、ぜひサウナに行ってみてください。



▶主婦のナイショ話

キッチンスポンジの取替頻度

▶暮らしの足し算

ヨーグルトはいつ食べる？

▶なごみひとさじ

3つの「ショック」を意識する

▶健康レシピ

ホウレン草の明太子あえ

▶生活のメモ

マイクロバブルで

冷え性・乾燥肌ケア！

●WEB アンケート

ご感想・応援メッセージ
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



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

キッチンのスポンジ、どのくらいの頻度で替えますか？

20～70代の男女3877人を対象に行った、「キッチンのスポンジ」についてのアンケートがあります。まず、「食器や調理器具を洗うとき、どんなスポンジやたわしを使っていますか？」という質問です。複数回答で一番

多かったのがウレタン・ナイロンスポンジで

65・5%、次に、ネットスポンジ28・

7%、メラミンスポンジ10・3%と続いています。

では、「キッチンスポンジをどのくらいの頻度で交換しますか？」という質問を見てみましょう。一番多かったのが1カ月に1度で36・0%、続いて、2～3週間に1回16・2%、2カ月に1回15・7%、3カ月に1回11・2%となっています。頻繁に交換する人では、1週間に2回以上と答えた人が4・0%、1週間に1回が4・9%いました。

交換する目安について尋ねてみると？ 複数回答で、「へたってきたら」67・3%、「汚れが目立ってきたら」47・6%、「型崩れしてきたら」38・0%、「ボ

ロボロになったら」30・1%、「泡立ちが悪くなってきたら」22・2%と続いています。

最後に、「キッチンスポンジを衛生的に使うために気をつけていることは？」という質問です。複数回答で多かったのが「使用後、よく絞って水気を切っておく」47・8%、「除菌効果のある洗剤を使う」44・0%、「水洗いして汚れや洗剤を落とす」32・9%、「乾きやすいところに置いておく」31・6%などが挙がっています。

さて、使用後のスポンジはとり扱いに注意が必要です。まず、流水と泡でスポンジを洗い、桶にためた水に沈めます。その後、ギュッと握り洗いをしましょう。あとは水気をしっかりと切り、吊り下げて保管するのが正解。浮かせることがポイントです。なお、スポンジに泡をつけたまま保管すると、菌が繁殖する恐れがあるので要注意。交換は1カ月に1回が目安です。



暮らしの足し算

ヨーグルトはいつ食べるのが効果的？

ヨーグルトを毎日の食生活にとり入れているという人は少なくないでしょう。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は大腸の善玉菌を増やして悪玉コレステロールを抑え、腸内環境を整えます。腸内環境が整えば、免疫力がアップしたり、ダイエットに効果があったりと、うれしい結果がついてきます。

おすすめです。睡眠中は副交感神経が優位になり、胃腸が活発に働きます。夕食後、ヨーグルトを食べて善玉菌をプラスしておくことで、腸内環境をよりスムーズに整えてくれるのです。

もうひとつ、ヨーグルトを腸活に用いるのに大切なのは、毎日の習慣にすることです。約90gのヨーグルトを毎日、2週間続けて摂取すると、腸内環境がぐっと改善されます。便通が毎日ある、おなかの軽いなど、いつの間にか体調がよくなっていることに気づくでしょう。

この乳酸菌ですが、酸に弱いという性質を持っています。つまり、胃酸が出やすい空腹時に摂取しても、多くは胃酸によって死に、腸まで届きません。逆に言えば、乳酸菌を生きのまま腸に届けるためには、胃酸が出てにくい状態、つまり、食後に食べるのがベストです。

食後なら朝食時でも夕食時でも構いませんが、より効果をアップしたいなら、夕食後がおすすめです。



より効果をアップしたいなら
夕食後がおすすめ！



楽しく食べ、人と触れ合い、
職を持ち続けたい

樋口恵子

評論家で東京家政大学名誉教授の樋口恵子さんは、1932年生まれの91歳。最近出版した著書、『老いの地平線 91歳 自信を持ってボケてます』が好評です。

今も現役で活躍する樋口さんですが、80代の半ばに、老化が原因のうつになったそうです。自分がすべきことは終わったという

虚無感を感じ、外に出たくなくなり、家事が億劫で、食欲も減退。いろんな欲求がなくなり、結果、栄養失調で入院することになります。

これがきっかけで、樋口さんは3つの「ショック」を意識するようになりま

ようにしたのだとか。調理をするのが面倒なら外食すればよいと考え、自分の足で歩いて店に行き、好きなものを食べることも増えました。

次は「触」。家から出て、人と関わることを。外出が面倒なら、家を開放して、だれかに来てもらうのでもOK。ただおしゃべりするだけで、心の風通しがよくなります。

そして、「職」。いくつになっても地域や社会のために活動することは大切です。小さなことでも構いません。自分ができることをして、お礼をし合うというようなくみができるのが一番です。



元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜ホウレン草の明太子あえ＞

ホウレン草は緑黄色野菜の代表で、栄養たっぷり。まず、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。とくに寒い時期のホウレン草はビタミンCが多く、ほかの時期に収穫されるものにくらべ、3倍も含むといわれています。ビタミンCは風邪やインフルエンザを予防したり、コラーゲンを生成したりします。ほかに、むくみ対策として有効なカリウム、貧血予防に効果的な鉄、皮膚や粘膜を正常に保つビタミンAが多く含まれる点も見逃せません。

★レシピのポイント

ホウレン草のシャキシャキ感を残すため、さっとゆでる程度にしましょう。

材料（4人分）

ホウレン草：1わ
絹ごし豆腐：1/2丁
明太子：1/2腹
塩：適量
しょうゆ：小さじ1/2
A 酒：小さじ1
レモン汁：小さじ1
塩：少々

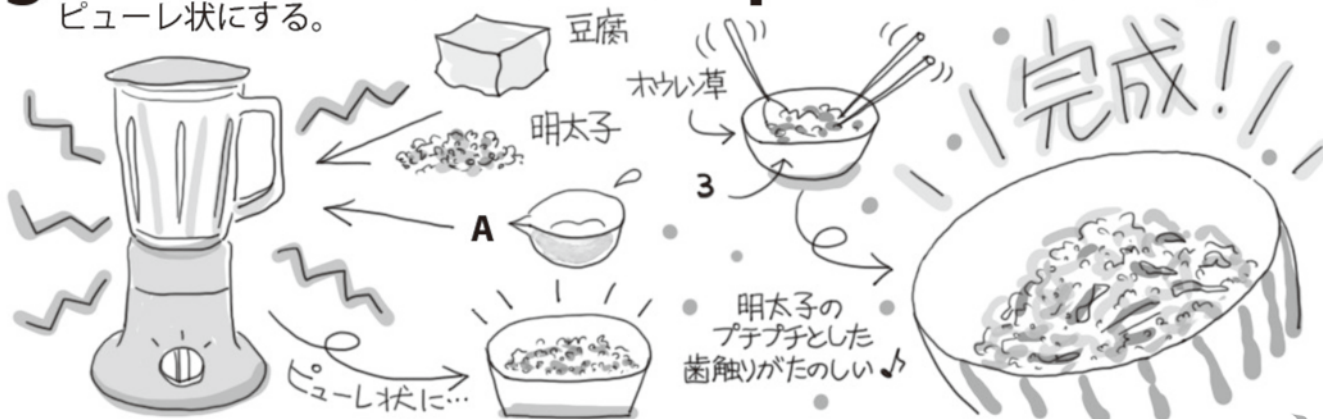
1 ホウレン草は塩を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気をきる。根元を切ってから4cm長さに切り、しょうゆをふる。

2 豆腐は重しをのせてしばらくおき、水きりする。明太子は薄皮をとり除く。



3 ミキサーに豆腐と明太子、Aを入れて回し、ピューレ状にする。

4 ホウレン草を3であえる。





冷えや肌の乾燥が気になるあなたへ

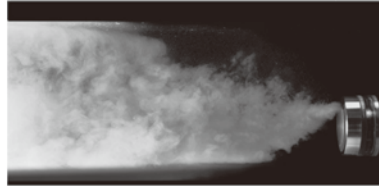
自宅のお風呂でぽかぽか持続・保湿ケア！

冬が来ると、「足や手先の冷え」・「乾燥による肌のかさつき」にお困りではありませんか？



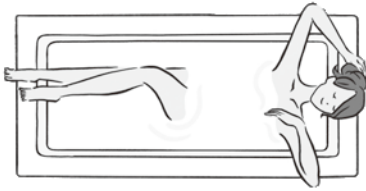
たまにの贅沢で温泉に行ったり、高級化粧品・エステ等でケアをされている方も、頻繁に温泉やエステには行けないし、化粧品も自分の肌にぴったり合うものがなかなか見つからなかったりで、大変ですよ。

自宅のお風呂で毎日ケアできる！



お湯に微細な気泡を発生させ、温泉のような白濁の湯を楽しむことができる「マイクロバブルバスユニット内蔵ふろ給湯器」なら、専用の給湯器と循環金具の交換だけで、自宅のお風呂で温泉上りのような温浴効果とるおいをもたらします。

外出する必要がなく、日々の入浴の時間を使って身体のケアができるので、家事やお仕事で忙しい奥様でも安心です！



ぽかぽか、温浴効果！



Rinnai
マイクロバブル
バスユニット内蔵
ふろ給湯器
RUF-ME2406AW



気泡が体を包み込むので、お湯から体への熱の伝わりがゆるやかになり、ゆっくりと体を温めます。入浴後は高くなった体温を徐々に放出するので、体がぽかぽかした感じが続き、冷え対策も期待できます。

お肌がうるおう！

マイクロバブル入浴は、入浴後の体温低下が通常の入浴よりゆるやかなので、肌のうるおいが持続します。使用者の方からも、「肌がしっとりする」「肌のつっぱる感じが少ない」と多くの声が上がっています。

入浴するだけで、美容の大敵「乾燥」を緩和できるのは、嬉しいですよ。



施工が早い！



浴室リフォームとなると、工期が約1週間かかり、その間お風呂が使えなくて大変ですが、リンナイのマイクロバブルは、給湯器リモコン・循環金具(含む)を交換するだけで、マイクロバブル入浴が可能になります。

通常の給湯器取替と変わらず、約1日で交換完了！

数日間お風呂に入れなくなるという心配もございません。

安心のサポート体制

ガスの供給地域ごとに、ガスに精通した地区担当者がいますので、事前の説明や設置後の操作方法など、困ったことを気兼ねなくご相談いただける体制を整えております。

<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からご利用いただけます。



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

給湯器の根元へタオルを巻く



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、入れたままにしておく



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



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



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た方も、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



子ども部屋を作る際のヒント



また、子ども部屋の色彩は子どもの成長に影響すると言われます。オレンジ系の壁は気持ちを明るく引き立たせ、薄い青緑の天井は落ち着きを育むそうです。参考にしてくださいね。

子どもの生活は成長とともに変化するもので、どんな使い方にも対応できる空間にしておくのが理想です。
たとえば間取りはワンルームにしておいて、お子さんが小さいうちは共同部屋にし、ある程度成長したら2部屋に仕切る方法もあります。内装も融通が利くことを考え、小さい頃は汚れの始末がしやすいフローリングにし、遊ぶスペースだけはお子さんが冷えないようカーペットのビース敷きにするといいかもかもしれません。

～年末交通安全県民運動が実施されました～
年始も交通事故に注意して過ごしましょう！

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

年末の交通安全県民運動
活動期間 令和5年12月11日(月)～12月31日(日)

運動の重点
 ①夕暮れ時と夜間における歩行者の交通事故防止
 ～場所歩道マナーアップ運動の推進～
 ②飲酒運転の撲滅
 ③自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

夕暮れ時と夜間における歩行者の交通事故防止 ～横断歩道マナーアップ運動の推進～

- 近くに横断歩道がある時は、必ず横断歩道を利用し、横断する際は左右の安全確認をしましょう。
- 横断歩道に横断者がいる時は、一時停止して横断者を優先させましょう。
- 夕暮れ時・夜間に出発するときは、反射材用品や明るい服装を着用しましょう。
- 夕暮れ時の早めのライト点灯、夜間の対向車や先行車がいない状況でのハイビーム活用に努めましょう。



飲酒運転の撲滅

- 飲酒運転を見掛けたら必ず110番通報しましょう。
- 飲酒するときの体調と翌日の運転予定を考えて、「適正飲酒」を心掛けましょう。
- 二日酔い運転をしないよう、運転前にアルコールが残っていないか確認しましょう。

自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

- 自転車等は、ヘルメットを着用しましょう。(※1)
- 自転車は車両です。見過しの悪い交差点では徐行、「止まれ」の標識があるときは、必ず一時停止するなど安全な速度と方法で進行しましょう。
- 「自転車安全利用五則」(※2)を守りましょう。
- 自転車保険に加入しましょう。

※1 自転車等…自転車及び特設の自転車専用通行帯(いわゆる「電動キックボード等」を含む)。
 ※2 自転車安全利用五則 ①乗客が乗車し、立寄り乗車、歩道は歩行者、歩行者専用、②交差点では徐行と一時停止を守り、安全確認 ③夜間はライトを点灯 ④飲酒運転は禁止 ⑤ヘルメットを着用



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

step 1 上の図の丸の中のマークをタップ

step 2 QRコードを四角の中に映し読み込む

step 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からもご利用になれます。

※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。

編集

後記

変わらぬご愛顧の程、お願い申し上げます。

さて、年末年始はいかがお過ごしでしたか？私は、自宅の不用品を大量に処分しました。使わなくなった家電や家具等が散乱して物置部屋となっている部屋があり、いつかは片付けたいと思っていたので、思い切って処分しました。



福岡市東区にある資源化センターへ、衣装ケースやベッドの柵・テレビ台・本棚・食洗機等々、車いすばいに詰め込んで持っていきましたが、自己搬入すると10kg140円で処分できるので、約2千円と低予算で大量の不用品を捨てることができました。

冷蔵庫は家電リサイクル法対象商品なので、福岡市のごみ処理施設では処分できず、約6千円支払ってヤマダ電機で処分してもらいました。家電は捨てるのにもお金がかかりますね……。余計に物を持ちすぎないよう、気をつけたいなと思いました。この片付いた状態をキープできるので、自己搬入できる車と体力がある方は、大型の不用品処分時には、自治体のごみ処理施設をご活用ください。

乾燥しておりますので、風邪など引かれませんかよう、どうぞ健やかに過ごしてください。(編集担当：尾崎)



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



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。