



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
10月号

AUTUMN

vol. 100

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、高松営業所の平山です。

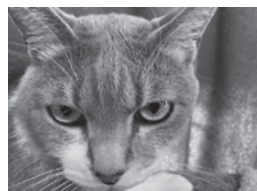
最近は酷暑で、人間どころか犬も散歩を敬遠するそうですがお元気にお過ごしでしょうか。

点検等の業務でお客様宅に訪問した際に、飼われている動物（猫・犬・鳥・うさぎ・ハムスターなど）

に直面する機会が多いのですが、人間と同じように人懐っこい子もいれば恥ずかしがる子もいて、

ひそかな楽しみになっています。我が家でも猫を飼っており、今年7歳の女の子です。

最近は年齢のためか、餌やおやつの好みの移り変わりが激しく困っています。正直宇宙一可愛いので、つついあげすぎてしまい、獣医の先生から「甘やかしすぎです」と注意される始末です。このまま1日でも長く、一緒に過ごしたいと思う今日この頃です。



▶主婦のナイショ話

髪は毎日洗いますか？

▶暮らしの足し算

「余白時間」を持つ

▶なごみひとさじ

落ち込む日はピンクの絵を描く

▶健康レシピ

豆腐とツナのオムレツ

▶生活のメモ

お手入れ簡単！レンジフード

ワンコインで快適！

レンタルファンヒーター 他

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～

主婦のナインショ話

髪は毎日洗いますか？ シャンプーは家族で使い分けている？

10月20日は「とう（10）はつ（20）」の語呂合わせから、「頭髮の日」とされています。

そこで、洗髪についてのアンケートを見てみましょう。20代以上の男女3700人を対象に行いました。まず、「洗髪する頻度はどれくらいですか？」という質問から。「毎日」が

一番多く65・6%、そのあとは「1日おき」15・7%、「週に2～3回」11・4%、「週に1回」3・2%、「1日2回以上」3・1%、「週に1回未満」1・0%という結果になっています。

年代別・性別に見てみると、「毎日」と答えた割合が一番多かったのが30代男性で81・2%、20代男性では「1日2回以上」と答えた人が12・9%もいました。「週に2～3回」と答えた人は70代以上の女性で多く、41・2%でした。70代以上の男性も週に2～3回が28・9%と多く、年齢が上になると毎日の洗髪は億劫になるということでしょう。

次に、「洗髪には何を使っていますか？」という質問です。複数回答でタン

トツに多かったのが「シャンプー」で87・2%、以下、「リンス・コンディショナー」46・7%、「トリートメント」18・7%、「リンスインシャンプー」11・4%、「ボディソープ」9・1%、「固形石けん」8・9%と続きました。「リンス・コンディショナー」については、女性が72・7%使用しているのに対して、男性では29・7%と、かなりの差があることがわかっていました。

では、「家族でシャンプーを使い分けていますか？」という質問も見てみましょう。「家族みな同じものを使っている」が38・5%、「家族それぞれが別のものを使っている」37・4%、「自分だけ家族と別のものを使っている」21・4%、「子どもは別のものを使っている」2・1%という結果になりました。使う銘柄については、「いつも決まった銘柄を買つ」と答えた人が49・6%と半分近くいました。



「余白時間」を持つ

算し足暮らしの

「余白時間」は自由に過ごす時間のことで、予定を入れず、何の目的も持たない時間。何かをしても何もしなくてもよく、そのときどきの感覚で自由に過ごします。たとえば、散歩をする、ノートに気持ちを書き出す、ゆっくり湯船に浸かる、ベッドの上で

のんびりするなど。

はじめは5分でも10分でもOK。少しずつ長くして、1時間くらい余白時間を持つと効果的です。余白時間を生むコツは、時間ができたら、その時間を余白時間にするのではなく、意図的に余白時間を作ること。スケジュール帳にあらかじめ書き込んでしまうのもいいでしょう。

さて、余白時間

を持つことのメリットは大きく3つあります。まず、「自分の感情に敏感になる」。自分に

集中することで、気持ちの変化や心の奥にある願望に気づけます。自信がアップしたり、目標が見えてくることもあります。

次に、「ストレスが軽減される」。何も考えない時間を持つことで深い安らぎを得ることにつながります。ストレスがすっきり解消でき、元気になるでしょう。

そして、「パフォーマンスが上がる」。余白時間を持って頭を休めると、やる気や集中力が高まります。結果、パフォーマンスが上がリ、成果を得られるはずです。とくに仕事で煮詰まったときは、何もしないで頭の中を空白状態に。何か新しいひらめきが起るかもしれません。



落ち込む日はピンクの絵を描く

— 水森亜土

「亜土ちゃん」こと、水森亜土さんはイラストレーター、画家、女優、ジャズ歌手などの肩書を持つ、多才な人。歌いながら透明のアクリルボードに絵を自由に描く亜土さんをテレビで見たという人も多いでしょう。

子どものころから絵を描くことが大好きだったという亜土さん。いつもスケッチブックを抱え、見たものをサッと描きます。好奇心旺盛で、何にでも興味があり、頭の中でいろんなことを想像しては、楽しかったりしている子どもだったとか。

そんな亜土さんですが、落ち込むこともあります。そんなときはピンクや黄色、赤を使って絵を描きます。明るい色で

描いているうち、エネルギーが湧いてきて元気になるのだそう。

そして、亜土さんのストレス解消法はジャズを聴きながらお酒を飲むこと。ニューオーリンズ出身のジャズシンガー、ルイ・プリマが気に入りで、落ち込むと彼の曲を決まって聴くのだそう。聴いているうちに自然と体が動いて、気持ちが晴れてきます。もつひとつ、湯船に浸かって歌を歌うのも亜土さんの幸せな時間です。

亜土さんのように、これをすれば元気になれるという方法をいくつか持っているといいですね。



元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜豆腐とツナのオムレツ＞

リーズナブルで長期保存でき、さまざまな料理に活躍するツナ缶。原料はビンチョウマグロやキハダマグロなどで、生のマグロと同様に栄養を豊富に含んでいます。まず、必須脂肪酸のEPAやDHAを含むことから、脳の働きをイキイキさせるほか、記憶力を高めたり、動脈硬化を防いだりする効果が期待できます。鉄分が豊富なのも魅力で、体への吸収率が高い動物性のヘム鉄を含むのがメリットです。貧血を予防するほか、認知障害の予防にも役立ちます。もちろん、上質なタンパク質がたっぷりの点も見逃せません。

★レシピのポイント

ツナ缶にはオイル漬けとノンオイルがありますが、バターを使うのでノンオイルを。

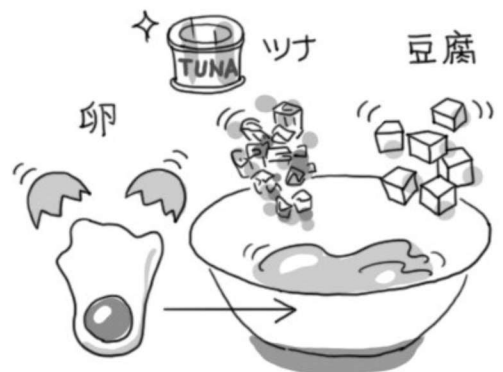
材料（2人分）

絹ごし豆腐 1/2丁
卵 3個
ツナ(ノンオイル) 1缶(70g)
バター 大さじ2
青ネギ(小口切り) 適量
紅しょうが 適量
カツオ節 適量
しょうゆ 適量

1 豆腐は 1.5cm 角に切る。



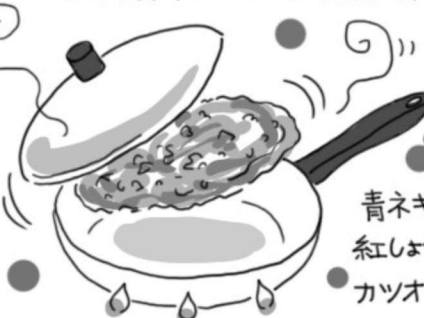
2 ボウルに卵を割りほぐし、豆腐とツナを加える。



3 フライパンにバターを溶かして 2を流し入れ、菜ばしで全体を大きく混ぜながら火を通し、半熟になったらフタをして1～2分焼く。



4 下側が固まってきたらフタにとり、ひっくり返してフライパンに戻し、もう片面もこんがり焼く。



5 皿に盛り、青ネギと紅しょうが、カツオ節をちらし、しょうゆをかける。



手間をかけずに綺麗をキープ！お手入れ簡単レンジフード



お掃除が大変でお悩みが多い「台所換気扇」。

油汚れが頑固で落ちづらく、掃除がとっても大変ですよね。



すぐに油でベタベタになるので、こまめにお掃除しようと思っても気が進まず、気づけば年末。「毎年大掃除が嫌で嫌で仕方ない・・・。」そう感じたことがある方も多いのではないのでしょうか。

ノンフィルターのノーリツ製レンジフードなら、油污れがつきづらく、時間をかけずにお手入れできるようになります。

そうすると、調理の合間のすきま時間に簡単なお手入れをするだけで、綺麗な状態を保てるので、忙しい奥様も安心です。



お掃除かんたん
レンジフード！



ノーリツ NFG6S23MSI

《ファン》



ワンプッシュで
取り外し！

シンクで
洗やすい！

《整流板》



日常は整流板や本体をサッと拭く程度。また、機器内部は3カ月に1回程度パーツを取り外してシンクでささっと洗うだけで済みます。手間をかけずに綺麗な状態を保てると、気合いを入れてお手入れに取りかからなくてもよくなくなり、いつ掃除に取りかかろうかと憂鬱な気持ちにならずに済みますよね！



お手入れ性抜群！

ファンとオイルトレーは、付着した油を水滴状に弾くコーティングが施してあり、油污れがつきづらくなっているので、汚れを落とすのも簡単です。

高松産業のお約束

明確な料金提示



お見積りの段階で事前に現地確認をいたします。正式な金額で見積書を作成しますので、取付後に追加で工事代を請求することはありません。

万全のサポート体制

必ず担当がつき、使い方までしっかり説明します。もし何かあった時も、基本的には車で30分圏内に営業所を配置しておりますので、アフターフォロー体制もしっかり整えております。

<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。

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: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。



Siセンサーコンロ

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。



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。期限が切れる前に交換しましょう。

交換期限は
5年です!



灯油ボイラーをご利用の方へ

面倒な給油から解放されませんか?

灯油ボイラーだと、
こんなお悩みございませんか?

- 重い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!／／

高松産業グループではガスへのりかえをしっかりサポート!

＼のりかえ特別価格／

電器温水器や石油給湯器からガス給湯器交換なら、特別価格で販売いたします。(お見積無料!)



万全のサポート体制

使い方までしっかり説明します。車で30分圏内に営業所を配置しておりますので、何かあった時も安心です。



<<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。

ちょっと教えて！家づくり



手抜き工事が心配です・・・。



もちろん、施主が自ら現場に足を運び、工事の様子を見ることが手抜き工事防止になります。

現場に関わるので手抜き工事の監視になるのです。

手抜き工事を防ぐには、建築中に第三者的な立場の人に監視してもらう方法があります。例えば専門建築設計事務所に現場監理を依頼して、図面通りに工事しているかを確認監視してもらうわけです。

ここで言う「監理者」とは現場監督とは違います。現場監督は建設会社の社員で、職人の手配や工事の品質管理などを行います。つまり建設会社サイドから現場に関わる立場の人です。一方の監理者は施主の代わりに現場の品質管理を行い、図面通りに施行しているかを監理するのが仕事です。施主サイドから現場に関わるので手抜き工事の監視になるのです。

みんなで力を合わせてマナーアップ

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110



道路を横断するときは

イイね!!
道路を横断するときは
横断歩道を渡りましょう



車を運転するときは

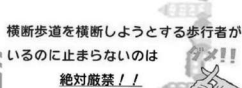
イイね!! 横断歩道を横断しようとする
歩者がいる場合は必ず
止まりましょう



乱横断（斜め横断）は
絶対厳禁!!
危険な横断は交通事故に
つながります



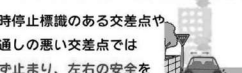
横断歩道を横断しようとする歩者が
いるのに止まらないのは
絶対厳禁!!



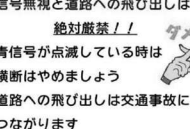
イイね!! 信号を守りましょう!
見通しの悪い交差点では
必ず左右を確認しましょう



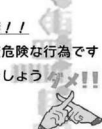
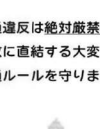
イイね!! 一時停止標識のある交差点や
見通しの悪い交差点では
必ず止まり、左右の安全を
確認しましょう



信号無視と道路への飛び出しは
絶対厳禁!!
青信号が点滅している時は
横断はやめましょう
道路への飛び出しは交通事故に
つながります



交通違反は絶対厳禁!!
事故に直結する大変危険な行為です
交通ルールを守りましょう



福岡県警察

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



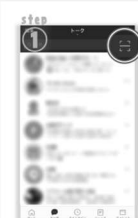
無線検針の導入に伴い、誠に勝手ではございますが、毎月紙媒体で発行しておりました情報誌「ほったか!」を順次電子版に移行することとなりました。

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



高松産業グループ
LINE 公式アカウント
お友達追加用 QR コード

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



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

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。秋晴れの陽気が心地よい頃となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

本誌「ほったか！」は今回で第100号となりました。さかのぼってみると、第1号の発行は2013年7月で、なんと今年で早くも11年目となります。いつもご愛読いただき、誠にありがとうございます。

これからも誌面を通じて、「ほっとする情報」・「弊社及び弊社スタッフの情報」を発信することで、お客様により弊社を身近に感じていただき、安心感をもっていただけるよう努めて参ります。今後とも一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



さて、私事です。最近の休日の楽しみは、整骨院終わりにカフェに行くことです。近所に4店舗あるので、週替わりで通っています。紅茶や珈琲を飲みながらゆったりする時間が気分転換になります。

自宅から徒歩で、色んなカフェに行けるので嬉しいです。また、近所のビジネスホテルのカフェスペースが、コワーキングスペースとしてワンコインで利用できるようになったので、勉強や作業する時に活用しています。近隣の利便性上がり、とても助かっています。

日ごとに秋が深まってまいります。朝晩は冷え込みますので、体調を崩されませんよう、どうぞ健やかに過ごしてください。



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。