



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
9月号

AUTUMN

vol. 99

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、開発営業課の小田部です。

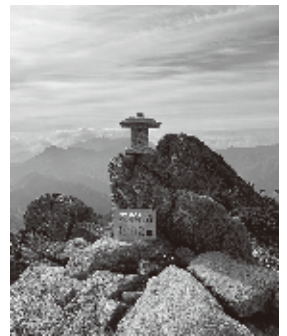
5月に日本百名山の一つ、愛媛県の石鎚山（標高1982m）登山に行ってきました。

古くから修験道の山として知られており、弥山にある石鎚神社に多くの修験者が訪れています。途中、3か所ある鎖場にも挑戦し、怖かったですが何とか登頂することができました。

迂回路で階段もありますので、安心して楽しむことも可能です。

山頂の天狗岳登頂時は、よく晴れていて素晴らしい景色でした。今回は土小屋ルートで国民宿舎に泊まりましたが、次回は弥山にある山小屋で、満点の星空と日の出を満喫してみたいです。

末筆ながら、残暑厳しき折、お身体ご自愛ください。



▶主婦のナイショ話

instagram を利用していますか？

▶暮らしの足し算

唾液腺マッサージ

▶なごみひとさじ

何か起こっても考えることを楽しむ

▶健康レシピ

ナスのステーキおろしだれ

▶生活のメモ

冬場の寒い浴室にご用心！

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



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

Instagramは利用していますか？ 目的は何ですか？

20代以上の男女約990人を対象に行った、「Instagram」についてのアンケートがあります。まず、「Instagramを利用していますか？」という質問から。全体で見ると、74%がYESで、26%がNOでした。年代別に見てみると、利用しているのは20代が一番多く91%、30代81%、40代65%、そして、50代以上になると、約半数の57%がYESと答えています。

次に、「Instagramを利用する目的は何ですか？」という質問です。複数回答でダントツに多かったのが「情報収集」で91%、以下、情報発信17%、とくに目的はない7%、仕事5%、その他5%という結果になっています。やはり情報を集めるのにInstagramは欠かせない存在になっているようです。では、「Instagramがきっかけで商品を知ったことがありますか？」という質問も見てみましょう。80%がYESと答えています。「Instagramがきっかけで商品を購入したことがあります。」

ますか？」という質問になると？ 70%がYESと答えていて、Instagramの広告効果が認められます。「だれの投稿で商品を知りましたか？」という質問です。複数回答で、フォローしているインフルエンサーが46%、おすすめにきてきたユーザー42%、フォローしている知人28%、メーカーや小売店などの公式アカウント27%となっています。

最後に、「どのような商品をInstagramで購入しましたか？」という質問です。複数回答で一番多かったのがコスメ46%で、それ以降、スキンケア用品34%、衣料品28%、健康食品以外の食品24%、シャンプー・リンス・ヘアケア用品21%、雑貨・文具18%と続いています。なお、Instagramは男性よりも女性のほうがよく利用しているようで、コスメやファッション、美容などが人気のテーマとなっています。



「唾液腺マッサージ」

暮らしの足し算

ます。

唾液は口の中を清潔に保って虫歯や口臭を防ぐほか、食べ物を飲み込みやすくする、消化を助ける、味を感じやすくするなど、いろいろな働きがあります。全身の健康を保つといっても過言ではないくらい重要で、がんの原因ともなる活性酸素を減少させることがわかってい

ます。唾液を出しやすくするには十分に水分補給をする、口を動かすなどがポイントです。また、意識的に唾液の分泌を促すには、口のまわりにある「唾液腺」をマッサージするのも効果的です。食事の前やのどの渇きを感じたときに行いましょう。

しょう。次に、顔の輪郭の内側にあるやわらかい部分、「顎下腺」を刺激します。耳の下に親指を当て、あご先に向けてやさしく押しましょう。同様に、10回行います。最後に、あごの内側にあるやわらかい部分に親指を当て、10回やさしく押しましょう。舌下腺をマッサージできます。

その他、舌のトレーニングを行うことで、唾液が分泌しやすくなります。舌を左の頬の内側に強く押しつけ、頬の上から指で押さえます。その指を舌で押し返すようにします。10回行ったら、右の頬も同様に行います。

①耳下腺

耳の前、上の奥歯あたりの頬に親指と小指以外の3本の指を当て、円を描くように10回さする



②顎下腺

フェイスラインの内側にあるやわらかい部分を、耳の下からあご先に向けてやさしく10回押していく



③舌下腺

あごの内側にあるやわらかい部分に両手の親指を揃えて当て、やさしく10回押す



なごみひとさじ

それならお店をはじめようと、40年以上一緒に働いてきた松田綾子さんと2人でセレクトショップをオープン。それが「DOLCE & GABBANA (ドゥエィトゥーエィ)」です。「大人の遊び場」にしたいと、洋服を売るだけでなく、イベントを企画。ファッションショーやワークショッ



イベントを行っています。実は店の経営もイベントの主催も、まったくの素人。失敗や困ったことがたくさん。でも、石田さんは深刻には考えません。「何か起こったときは、さてどうしようかと考えることをむしろ楽しんで」と、石田さん。さて、石田さんは毎晩、寝る前に日記を書いています。4行分のスペースにメモ的に。書くことでその日一日が整理されます。ネガティブなことを書くわけではないのですが、嫌だなと思ったことがあっても精算されるのだとか。そして、次の日をすっきりスタートできます。

何か起こった時はさてどうしようかと考えることを楽しむ

— 石田純子

元気もいもい 健康レシピ



9月の元気レシピ＜ナスのステーキ おろしだれ＞

和食、洋食、中国料理と、いろんなメニューに活躍するナス。栄養的にもいくつか注目すべき点があります。まず、ナスは余分な塩分や水分を排出してくれるカリウムを豊富に含んでいます。高血圧を予防し、むくみを解消してくれるでしょう。また、食物繊維が豊富な点も魅力です。腸内を活性化させ、血糖値の上昇をゆるやかにします。ほかに、ナスの皮に含まれる「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールが、免疫力をアップさせるのに役立ちます。がんの予防やアンチエイジングにぴったりの野菜です。

★レシピのポイント

市販の焼肉のたれを使った、手軽な一品。大根おろしでさっぱりさせます。

材料（3人分）

ナス 2本
大根 200g
サラダ油 大さじ3
焼肉のたれ 大さじ3
バター 10g
青ネギ（小口切り） 適量

- 1** ナスはへたを落として縦半分に切り、断面に1cm幅の格子状の切り込みを入れる。皮は数カ所をむき、切り込みを入れる。



- 2** 大根はすりおろし、軽く汁気をきる。

大根



- 3** フライパンに油を中火で熱し、ナスの断面を下にして並べる。焼き色がついたら裏返してフタをし、とろとろになるまで弱火で10分ほど蒸し焼きにする。



- 4** 焼肉のたれ大さじ1、バターを加えてからめる。



- 5** ナスを器に盛り、大根おろしをのせる。仕上げに焼肉のたれ大さじ2を回しかけ、青ネギを散らす。





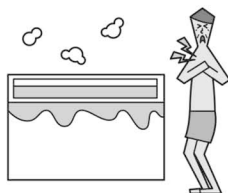
浴室を暖めて、ヒートショックを防止しましょう

毎日の生活で一番リラックスできるのがお風呂に入っている時。仕事や家事で疲れたままの身体も、お風呂に入ると癒されますよね。



ところが、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



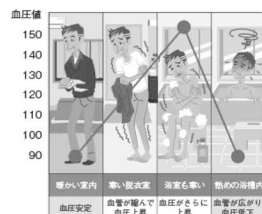
入浴死は、寒い季節になると多くなる傾向にあり、原因の過半数を占めているのが血圧が急激に変化することによる「ヒートショック」です。

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。

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、

温度によって変動する血圧イメージ



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。

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！

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



ガスの温水式浴室暖房乾燥機なら、約15分で浴室温度を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。ガスだと入浴15分前、お風呂の支度をする少しの時間で暖まります。

お年寄りをはじめ、ご家族全員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！

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。正式な金額でお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。



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからご利用いただけます。

<ご相談・お見積り依頼はこちらまで>

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:2024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



住まいの印象を左右する門扉



門扉や門柱、フェンスなどは住まいのイメージを決める大事な要素のひとつです。建物との調和を考えて選びましょう。

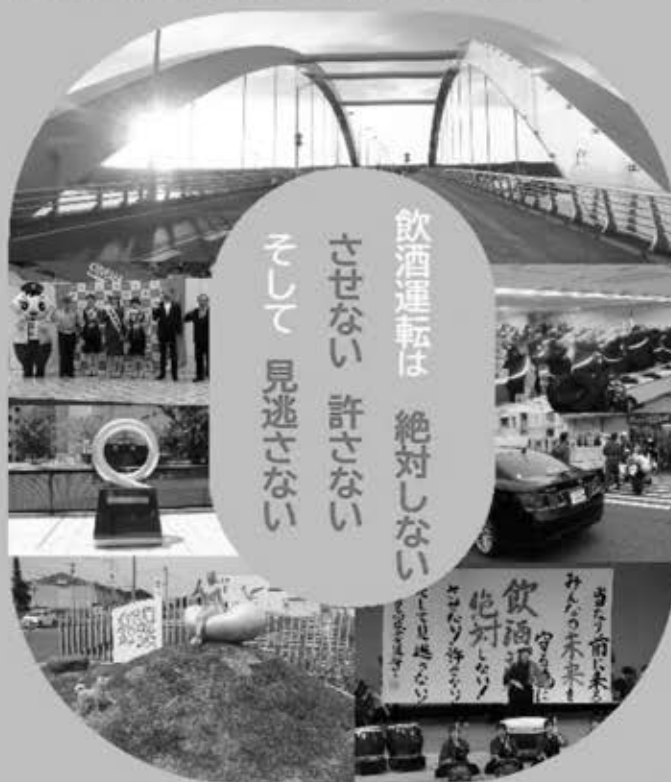
最近では、エクステリアに統一感を持たせるために、門扉とフェンスが同じテイストのシリーズ商品が数多く出ています。一般的な素材はアルミ形材。耐久性にすぐれ、軽量な上、価格もお手頃なので人気があります。アルミ形材より重量感があり、デザイン性のある曲線を創り出すことができるアルミ鋳物もおすすめです。

また、ナチュラルな質感が魅力の木製の門やフェンスも、エントランスの演出に力を発揮するでしょう。ただし、木製は反りやすく、虫などに侵されやすいというデメリットもあります。防腐剤を施して耐久性を高めた商品を選ぶとよいでしょう。

飲酒運転のない社会へ

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

飲酒運転のない社会へ



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



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からもご利用になります。

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。



《初回お試し無料》
レンタルが初めての方
初月(※契約月)
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

過
こ
し
て
ほ
し
い
な
と
思
い
ま
す。
私
も
祖
母
を
見
習
っ
て、
色
ん
な
こ
と
に
興
味
を
持
ち、
歳
を
と
っ
て
も
学
ぶ
気
持
ち
を
忘
れ
ず
に
い
た
い
で
す。
日
ご
と
に
秋
の
色
が
深
ま
っ
て
き
ま
し
た。
夏
の
疲
れ
が
で
ま
せ
ん
よ
う、
く
れ
ぐ
れ
も
ご
自
愛
く
だ
さ
い。



欲
し
い
も
の
を
聞
く
と、
リ
ビ
ン
グ
の
机
を
新
し
く
し
た
い
の
こ
と
だ
っ
た
の
で、
母
と
弟
と
共
同
で
金
一
封
を
渡
し
ま
し
た。
選
ぶ
の
が
楽
し
み
だ
と
喜
ん
で
く
れ
て
よ
か
っ
た
で
す。
祖
母
は
88歳
と
は
思
え
な
い
ほ
ど
元
気
で
す。
歌
の
教
室
や
パ
ッ
チ
ワ
ー
ク
教
室
に
通
っ
て
い
て、
お
友
達
も
た
く
さ
ん
い
る
の
で、
毎
日
忙
し
く
過
ご
し
て
い
ま
す。
最
近
の
楽
し
み
は、
ス
マ
ー
ト
フ
ォ
ン
で
大
谷
選
手
の
試
合
を
観
る
こ
と
だ
そ
う
で
す。
元
気
な
の
は、
色
ん
な
こ
と
に
興
味
を
持
っ
て
日
々
楽
し
く
過
ご
し
て
い
る
か
ら
な
の
か
な
と、
祖
母
を
み
て
い
る
と
感
じ
ま
す。
こ
れ
か
ら
も
元
気
に
健
や
か
に
過
こ
し
て
ほ
し
い
な
と
思
い
ま
す。



編
集
後
記
みなさんこんにちは。編集担当の尾崎
です。秋晴れの気持ちのいい季節を迎え
ましたが、お変わりなくお過ごしでしょ
うか。
私ことですが、先月祖母の米寿のお祝い
をしました。感染症流行もあり、気軽に会
いに行けなかったのが、長時間会って話し
たのは久しぶりでした。
親戚複数名で集まってお祝いしたので、
祖母はとても楽しそうにしていました。

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。