



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
8月号

SUMMER

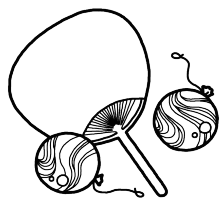
vol. 98

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、充填配送課の荒瀬です。

最近の休日の過ごし方ですが、妻と原付二種でツーリングに行っています。

1回のツーリングは往復約260kmです。原付二種なので自動車専用道路が使えず下道ですが、小さいバイクでしか通りたくない道が多く、取り回しが楽なので中型・大型バイクより気楽で楽しいです。

何より妻と一緒にツーリングに行けることが、昔一人で走っていた頃とは違って今の楽しみになっています。ちなみに、掲載した写真はバイクでしか「行きたくない場所」です。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。暑い日が続きますが、くれぐれもご自愛ください。



▶主婦のナイショ話

歯磨きは1日何回しますか？

▶暮らしの足し算

股関節のばし

▶なごみひとさじ

気に病まないのが1番の薬

▶健康レシピ

冷やし中華風そうめん

▶生活のメモ

調理中のうっかりから安全を守る

他、ガス設備の安全点検について

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～

主婦のナイショ話

歯磨きは1日何回しますか？ 1回の歯磨き時間は？

10代以上の男女約6000人を対象に

行った、「歯磨き」についてのアンケートがあります。まず、「歯を磨く頻度はどれくらいですか？」という質問から。「1日2回」が49・1%と一番多く、「1日3回以上」32・1%、「毎日ではなくときどき」1・3%、「磨かない」0・1%と続きました。全体の約8割が1日2回以上磨いているようです。

次に、「歯磨きをする時間は何分くらいですか？」という質問です。朝昼夜それぞれに見てみましょう。朝は「1～3分」が約46%、「3～5分」約30%の順でした。一方、昼は「磨かない」約40%、「1～3分」約27%、「3～5分」約16%となっています。そして、夜は「3～5分」が一番多く約36%、「1～3分」約30%、「5分以上」約27%でした。

多くの歯科医師がすすめているのが、1日3回、1回の歯磨きに3分かけると。1本ずつ丁寧に磨くと、それくらいの時間がかかるからです。1日3回、1回3分を意識して歯磨きするといいて

しょう。

では、「歯ブラシ以外、どんな口の清掃をしていますか？」という質問です。複数回答で、「デンタルフロスや歯間ブラシ」51・3%、「マウスウォッシュ」39・1%、「舌の清掃」22・5%、「行っていない」16・9%となりました。歯周病を引き起こすプラークは歯と歯の間にたまり、歯ブラシだけでは落とされません。デンタルフロスや歯間ブラシを日々の歯磨きにとり入れるのが正解です。

最後に、「歯ブラシはどれくらいで交換する？」という質問です。一番多かったのが2～3カ月に1回で49・5%、次に「月1回以上」34・7%、「4～6カ月に1回」9・8%、「6カ月～1年に1回」4・5%という結果になりました。歯ブラシを反対側から見て、毛先がはみ出して見えたら、交換すべきサイン。少なくとも1カ月に1回は交換したいものです。



算し足しの暮らし「股関節伸ばし」

「自力整体」という言葉を

聞いたことがありますか？

プロの整体師の技を自宅で行うことで、鍼灸や整体、ヨガをミックスしたものの。実際、自力整体によって痛みや凝り、冷え、疲労、不眠、便秘などが解消できたという声が多く挙がっています。

『すぐできる自宅整体』の

著者、矢上真理恵さんによると、とくに女性で不調が出やすい人は、骨格のゆがみをチェックするのがよいとか。具体的には、骨盤の高さが左右でそろっていない、骨盤が前または後ろに傾いているなど。仙骨と腸骨をつなげる仙腸関節がずれていることを、骨盤のゆがみといいます。骨盤が

ゆがむとまわりの血行が悪くなりま
す。その結果、腰痛
や冷え、むくみ、便
秘、更年期障害な
ど、不調が出やす

くなるのです。

矢上さんは、骨盤を調整する「股関節伸ばし」を習慣にすることをすす

めています。週に2〜3回寝る前に

行うことで、ゆがみを調節できます。

まず、つま先を外側に向けて両脚を開き、軽くひざを曲げて腰を落とします。両手は足の付け根に置きま

しょう。次に、ひざを曲けたまま重心

を横に移動させ、反対側の脚を伸ば

します。股関節が伸びを感じるまで

広げてほぐしましょう。左右とも数

回繰り返します。最後に体を真ん中

に戻し、両ひざを同時に曲げて股関節

を広げ、ゆっくり上下させます。



氣に病まないのが一番の薬

堀口雅子

堀口雅子さんは1930年生まれの94歳。性と健康を考える女性専門家の会名誉会長で、長野赤十字病院や虎の門病院などで産婦人科医として働いてきました。堀口さんが医師になったのは30代のはじめ。それから産婦人科ひと筋で勤め、数年前まで現役で診察をしていました。今は不定期ですが、悩み相談などを行っています。

堀口さんが大切にしてきたのが、診察中のおしゃべり。「話すことによって人は解放される」というのが堀口さんの持論です。実際、悩みや相談ごとなど、自分の話をじっくり聞いてもらえるのはうれしいこと。堀口さんは患者の受け皿になろうと、真剣に話を聞き

ます。患者は話すことで気持ちが整理できるし、医師である堀口さんは患者の話から病氣へのアプローチ方法を探ることができます。堀口さんは言います。「氣に病まないのが一番の薬」と。たとえば更年期についても、身構えれば身構えるほど、症状が重く出ると感じるのだとか。さて、堀口さんは老いを残念なこととは思いません。「私はまだできる」と思いながら過ごすという堀口さん。90代でも体調がよく、話をすることができず困っている人がいたら話を聞き、少しでも手助けできればと考えているそうです。



なごみひとさじ

元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ＜冷やし中華風そうめん＞

そうめんは炭水化物がたっぷり入っていて、ご飯などと同様、エネルギー源となります。すると食べられ、暑い時期の食欲のないときにぴったりでしょう。また、「セレン」と呼ばれるミネラルが含まれることで知られています。セレンはいろいろな病気を引き起こす活性酸素をとり除く働きがあるほか、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。さらに、必須ミネラルのひとつ「モリブデン」が含まれることも見逃せません。モリブデンは糖質や脂質の代謝を促し、貧血予防も期待できます。

★レシピのポイント

そうめん料理はタンパク質やビタミンが不足しがちなので、積極的にプラスします。

材料（2人分）

そうめん 200g
キュウリ 1/2本
ハム 4枚
トマト 1/2個
ゆで卵 1個
白いりごま 少々
マヨネーズ 適宜

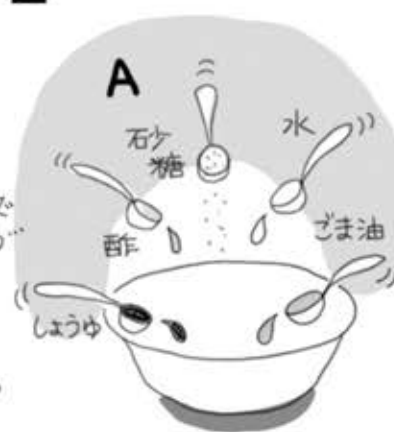
A

しょうゆ 大さじ4
酢 大さじ2・1/2
砂糖 大さじ2・1/2
水 大さじ2・1/2
ごま油 大さじ1・1/2

1 そうめんは表示時間通りにゆでて冷水でしめ、ざるに上げて水気をよく切る。



2 Aを合わせる。



3 キュウリとハムは細切りにし、トマトは6等分のくし形に切る。ゆで卵は半分に切る。



4 器にそうめんを盛ってAをかける。
3といりごまを彩りよくのせ、好みでマヨネーズを添える。



調理中のうっかりから、安全を守る！ ～いつも安心して料理ができるガスコンロ～



昔のガスコンロをお使いの方からよくお聞きするのが、「消し忘れる時があつて怖い」「鍋を動かすときにゆつたりめの長袖を着ていて、うっかり袖に火がかかりそうになった」という声です。



今のコンロは、安全機能が強化されて「うっかり」や「しまった」で起こる危険を防げるようになり、安心して料理ができるようになりました。

リンナイ製のセーフルなら、「消し忘れ消火機能」が全口に有り、30分～90分までの間で消火時間を設定可能なので、もし万が一消し忘れた時も、短い時間で自動消火します。



また、震度4以上の揺れを感知すると自動消火するので、もし調理中に地震が起きた時も火事になることを防ぎます。

その他にも、鍋を持ち上げると自動で弱火になる鍋無し検知が、着衣着火を防止します。

調理中にヒヤッとしたことがある方は、つい

「うっかり」から身を守る、安心安全なコンロへ取り換えてみてはいかがでしょうか。

後方配置で安心！

バーナーが3口コンロより後方にあるので、袖が火にかかりにくく、扱いやすい安心設計です。



鍋なし検知で消し忘れ防止

鍋を置いていないと点火せず、鍋を持ち上げると弱火になります。また、1分間鍋がのっていないと自動で消火するため、消し忘れを防止し、安心です。



地域密着！安心のフォロー体制

研修を受け、知識を持った担当者が使い方までしっかり説明します。購入後に何かご不明な点がございましたら、お気軽にお客様センター(0120-0889-294)までお電話ください。

また、基本車で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。



■ビルトインコンロ
リンナイ RHS21W28P12TV

☆充実の安心機能
鍋なし検知機能／感震停止機能
コンロ消し忘れ消火機能(全口)



安心・安全にガスをご利用いただくため、 ガス設備の安全点検の実施にご協力ください



いつも安全にガスをご利用いただき、誠にありがとうございます。

定期的にガスの安全点検を実施し、お客様の安全をお守りすることは私たちの使命です。

お忙しいところお手間をお掛けしますが、点検へのご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

✓ ガス設備のガス漏れ検査

敷地境界線から屋内ガス栓までの
ガス漏れ検査を行います。



✓ 湯沸器、 ふろがまの 給排気設備の調査

ご使用の湯沸器、ふろがまの給排気設備や、
給排気口、換気扇などが法令に基づく基準に
合っているか調査します。



✓ ガス機器の規格、 燃焼状態の確認

ご使用のすべてのガス機器について、
規格や型式、燃焼の状態を確認します。



※あわせて、ガスご使用上の安全注意事項を説明します。

ガス警報器について

ガス微小漏洩は、隠蔽部分の
ガス管の老朽化など**気づかな
い場所**で起きることがございま
す。万が一の場合も**危険を素早
く察知**できるガス警報器を設置し
て、より**安心・安全**に暮らしましょ
う！

設置・交換のご相談は点検時
に、弊社スタッフまでお気軽
にお尋ねください。

ガス警報器の
交換期限は
5年です！



※ご使用のガス設備によって、調査内容が異なる場合がございます

※点検は法令に基づき実施させていただきます(点検費用はかかりません)

■点検日について「4年に1回以上」

法令で定められた期間内で実施しております。

(※前回点検日から4年以内に実施しておりますので、お客様によって点検予定日が異なります)

■点検のご案内について

予定日が近づきましたら、弊社からお電話またはSMS(ショートメッセージ)にてご案内差し上げております。(※ご連絡がつかない場合は、調査員が直接訪問させて頂くことがございます)

■点検の実施について「所要時間約30分」

平日10時～17時の間でご対応をお願いしております。

(※上記以外の時間をご希望の場合はご相談ください)

ちょっと教えて！家づくり



古民家ブームだけど、住むには実際どうなの？



築50年〜100年以上経つ古民家を購入し、現代の生活にマッチするよう再生した住宅が注目を集めています。古民家専門の仲介業者や施工業者が増えているので、以前より古民家購入への敷居が低くなっています。

最大のメリットは、大黒柱や梁、漆喰（しっくい）の壁などの良質な材料を再利用でき、強度でもデザイン性でも納得のいく家づくりが可能です。シックハウスの心配も無用とされています。

しかし、このような古民家の良さを残しつつ、併せて、「使いにくい」「寒い」といったデメリットを排除する技術も必要になります。キッチンやお風呂など水回りには最新設備を導入し、床下には断熱材を入れ、窓は高性能サッシに変えるなどの方法がとられています。

～夏の交通安全県民運動～

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

飲酒運転の撲滅

- 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。
- 飲酒運転は犯罪です。「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」ことを徹底しましょう。
- 飲酒運転による事故の悲惨さや責任の重さについて話し合しましょう。

福岡県の飲酒運転の状況
～事故・検挙が急増中！～



こどもと高齢者の交通事故防止 ～横断歩道マナーアップ運動の推進～

- 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。
- 高齢運転者は、身体機能の変化に応じた安全運転を心掛けましょう。
- 近くに横断歩道がある時は、必ず横断歩道を利用し、青信号で横断する際も左右の安全確認をしましょう。
- 横断する時は、止まって、見て、合図を出して、車が確実に停止するのを待って、渡りましょう。



自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

- 自転車・特定小型原動機付自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう。
- 自転車は車道です。車道通行が原則、歩道は例外、歩行者優先です。交通ルールをしっかりと守りましょう。
- 特定小型原動機付自転車の正しい知識と交通ルールを理解し、安全に利用しましょう。



夏の交通安全
県民運動の
詳細はこちら



特定小型原動機付
自転車の交通
ルール等はこちら



飲酒運転撲滅に
関する情報ははこちら



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バ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。向日葵が真夏の日差しの中で鮮や
かに咲く季節となりましたが、お元気に
お過ごしでしょうか。

今年も例年通り、各地域で地域振興券（プレミアム商品券）
が販売されます。弊社では、水巻町「コスモス商品券・リフォー
ム等商品券」・中間市「やっちゃれ券」・宗像市「むなかたペ
イ」・志免町「しめペイ」の加盟店となっておりますので、
弊社で商品をご購入頂く際にも、ご利用頂けます。

プレミアム率は中間市「やっちゃれ券」が30%、他が
20%と大変お得です！

ビルトインコンロや給湯器、エアコン等買い替え予定の方
は、ぜひお得な商品券をご活用ください。恐れ入りますが、
購入方法等の詳細については対象の自治体へお問い合わせく
ださい。

昨年私は、試しに勤務地の福岡営業所周辺で利用できる
「しめペイ」を購入してみました。営業所近隣のコンビニや
ドラッグストアでも利用できたので、日用品をお得に購入で
きました。

特に昨年はプレミアム率が30%と大盤振る舞いで、2万
円購入して2万6千円分の商品券が使用できたので、かなり
お得でした。昨年は売り切れが続いて、追加販売でギリギリ
買ったことができたので、今年も倍率が高そうですね、購入チャ
レンジしてみたいと思います！

秋風が待たれる頃、お身体に疲れが出ないよう、お気をつ
けください。

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。