



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」！



2018年  
4月号

SPRING

vol. 22

# ほったか!

くらしの情報を満載してリニューアル!

## 「女子会」を 楽しんでいませんか?



高松産業  
グループ

4月の元気レシピ

● 春野菜のコンソメ煮

暮らしの足し算

● アンガーマネジメント

なごみのひとさじ

● スローライフの母  
「ターシャ・テューダー」

学び直しの日本語!

● 「士」と「師」の使い分け

わくわくりフォーム

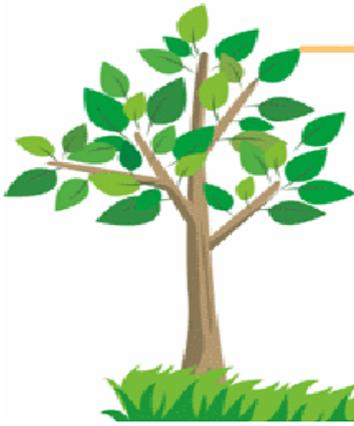
● 佐藤のひとりごと

ちょっと教えて! 家づくり

● 土地選びのポイント

なごみのアロマライフ

● 4月は「カンファー」



# なごみ庵

～なごみあん～

## 主婦のナインョ話

### 「女子会」を楽しんでいきますか？

女性500人を対象に、「女子会」について尋ねたアンケートがあります。まず、「女子会」はどのくらいの頻度で行きますか？」との問いから。回答としては、年に数回～1回が一番多く42・3%で、月に1回～1回半が26・9%、月に2～3回が12・6%と続きました。

2回～1回半の割合が0・4%、週に2回くらいが1・6%、週に1回～1回半が3・4%で、合計すると、全体の半数近くの人が月に1回以上、女子会に参加しているという結果になりました。

では、女子会にかけるとの予算について見てみましょう。3000～4000円がもっとも多く、36・4%、4000～6000円が33・6%となっています。場所としてはカジュアルなレストランや居酒屋で行うことが多く、お店選びのポイント、料理の内容や立地を重視するという意見がトップにきました。このあたり、男性の飲み会とは異なるかもしれません。

さて、女子会で飲むお酒については

どうでしょう。一番人気はワイン、その他はビールやチューハイなどさまざまという結果ですが、男性と違い、シャンパンやスパークリングワインがよく飲まれているようです。

ところで、シャンパンとスパークリングワインの違い、「ご存知ですか？意外と知らない人が多く、とくに20代では、約9割が「知らない」と答えたとこの調査もあります。

解説しましょう。スパークリングワインは、発泡するワインを指し、ブドウの品種や産地に限定はありません。一方、シャンパンはスパークリングワインの一種ですが、フランスのシャンパーニュ地方で作られ、さらに、フランスのワインの法律で規定された条件を満たしたもののだけがシャンパンと名乗ることができるそうです。最高級シャンパンとして有名な「ドンペリニオン」は、スパークリングワインでもあるというわけですね。



# 算 足 しの アンガーマネジメント

人が怒ると、交感神経が刺激され、血管が収縮して血圧が上がります。血液の循環が悪くなるので、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。

また、怒りはストレスでもあるので、精神的にも肉体的にもよいものではありません。そこで、怒りを「コントロールする」「アンガーマネジメント」が役立ちます。

まずは、「6秒ルール」。怒りを感じたときに、「1、2……」との秒数えます。売言葉に買言葉とならないよう、時間をおくというわけです。すると、不思議なことに、怒りのホルモンである「ノルアドレナリン」が下がり、精神的に落ち着きます。怒りを爆発させたり、感情的になったりせず、すすむのです。

次に「一服」というテクニック。怒りを感じてイライラしてきたら、お

茶を入れてみます。お茶を入れる動作に集中したり、コーヒーや緑茶などの香りをかいだり、実際に飲んだりすることで、気持ちがリラックス。怒りも鎮まるといいます。

最後に、「ひと晩寝る」。怒るのは明日にして、とりあえず今日は寝てしまえます。睡眠中に脳は感情の整理をおくべきで、何を忘れるべきかの仕分け作業をしてくれるのです。その結果、翌朝起きたときには、怒りもトーンダウンしているでしょう。

このように上手に怒りを「コントロール」することで、体にも心にもいい影響を与えます。



与えられた運命、自分が置かれた環境に満足して生きる。

— ターシャ・テューダー —

ターシャ・テューダーはアメリカの絵本画家で園芸家、人形作家でもあります。57歳のとき、アメリカ・バーモント州の山の中に移り住み、自給自足の暮らしをはじめます。庭に四季折々の美しい植物を育て、犬や鳥などたくさん動物と暮らし、ゆっくり料理をして、好きな人形作りを楽しむ。日々を大切に、豊かな暮らしを続けてきました。

ているのです。それが自然なことだし、幸せにもつながります。

ターシャが大切にしていたのが、今までのまに受け入れること。動物は、今生きている世界に足りないものを求めません。「私は赤い羽根がほしいのに、どうして茶色なの？」と不平を言う鳥はいません。動物はみな、自分の環境に満足し

さて、ターシャは「スローライフの母」と言われています。彼女は何十年も前から、自分の生き方が地球に与える影響を考えて暮らし始めました。世界各地で異常気象が起こっている現代。人間があまりにも自分勝手に暮らししてきた結果だと彼女は考えたのです。

何を食べ、どのように生きるか。自分の生き方がどんなふうに地球に影響するのか。ターシャを見習って、今一度、考えてみたいものです。

## な

## ご

## み

## ひ

## と

## さ

## じ

Tasha Tudor

Tasha Tudor

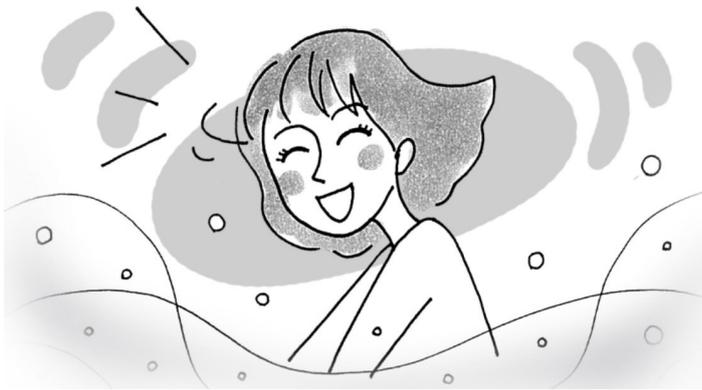
Tasha Tudor

Tasha Tudor

Tasha Tudor



# 人生を開く扉



気持ちのよい  
あいさつをしましょう  
笑顔のあいさつは  
今日一日を  
明るくしてくれるし  
人間関係も  
よくしてくれます

誘いを断りにくいか  
ら、長い付き合いだから  
という理由で会っている  
のなら、止めたほうが  
いかもしれません。適度  
に距離を置きましょう。  
断る勇気を持って、自分  
が素直に心からほっする  
人だけ付き合い合うと、気  
持ちも穏やかになるはず  
です。悪縁を断れば邪気  
が離れ、運氣アップにつ  
ながるでしょう。

## ほのぼの 開運術

### <人間関係を清める>



別れてからひとりになったあとで、どっと疲れたりし  
た……。そんな相手は、あなたに「邪気」をもたらす人と  
言えるでしょう。

運氣は人によって運ばれ  
ることが多いもの。気分が  
晴れないときにだれかと話  
しをして、気持ちが明るく  
なったという経験はありま  
せんか？ それは、その人  
があなたに「いい気」をもた  
らしてくれる人だからで  
す。反対に、会って話をして  
いたら気が重くなったり、

## ★「士」と「師」の使い分け★

以下は職業や資格を表す単語です。

最後に「士」と「師」のどちらをつけるのが正しいでしょうか？

- ① 栄養    ② 理容    ③ 獣医    ④ 介護福祉  
⑤ 薬剤    ⑥ 看護    ⑦ 保育    ⑧ 調理

【正解】①士 ②師 ③師 ④士 ⑤師  
⑥師 ⑦士 ⑧師

【解説】「士」か「師」かの明確な基準はあ

りません。「看護師」は以前は「看護士」でし  
たが、男女ともに使える言葉として、「看護  
師」が一般的になっています。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 4月の元気レシピ＜春野菜のコンソメ煮＞

春キャベツは3～5月に旬回り、甘みが増してやわらかくなります。栄養的にもすぐれ、とくにビタミン類は、夏や冬のキャベツにくらべて1.3倍にもなると言われています。なかでも注目したいのが美肌に効果的なビタミンCと、胃壁を守り、肝機能をアップさせてくれるビタミンU。また、食物繊維も豊富なため便秘がちの人にもおすすめで、便秘が原因のニキビや吹き出物などにも効果があります。さらに、女性ホルモンを活性化させると言われる「ポロン」と呼ばれるミネラルもたっぷり含まれています。

### ★レシピのポイント★

キャベツは加熱しすぎると栄養成分が減ってしまうので、さっと火を通す程度に。

### 材料 (2人分)

アスパラガス:2本  
春キャベツ:2～3枚 (100g)  
ニンジン:1/3本  
エリンギ:1パック  
ベーコン:2枚  
ニンニク (みじん切り):小さじ1/4  
水:2カップ  
コンソメ (顆粒):大さじ1/2  
塩:少々  
こしょう:少々

**1** アスパラガスは半分の長さに切り、レンジで1分半ほど加熱する。



**2** キャベツはざく切り、ニンジン、エリンギは乱切り、ベーコンは短冊切りにする。



**3** 鍋に水とニンジン、エリンギを入れて火にかける。



**4** 沸騰したら、ベーコン、ニンニク、コンソメ、塩を加える。フタをして弱火～中火で8～10分煮る。



**5** キャベツを加えてフタをし、1～2分ほど煮、仕上げにアスパラガスを加え、こしょうをふる。





# わくわくりフォーム



リフォームはリフォーム後のイメージをどう伝えるかが大事です！

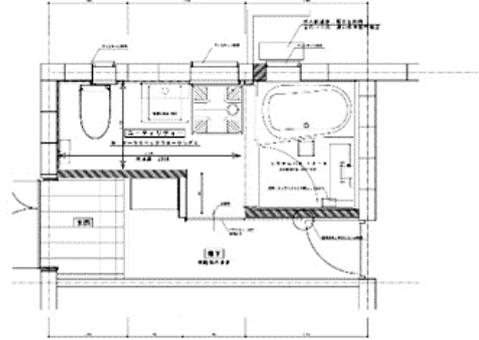
## リフォーム前

使い勝手の良い洗面所へ



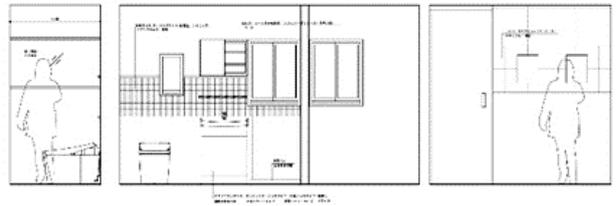
### STEP1

平面図で空間の広さや使い勝手を確認し、修正を重ねます。



### STEP2

立面（展開図）から高さ関係の検証をします。窓や棚などのレイアウトを確認します。



### STEP3

CGを使って立体的に空間を作りこみます。立体にすることで、平面ではわからなかった部分の検証ができます。



## ライフサポート課 佐藤のひとりごと

大学卒業後、設計10年、リフォーム13年と建築関係の経歴が23年となりました。これまで身につけた技術や知識を若いスタッフたちに引き継いでいきたいと日々奮闘しております。

さて高松産業では、水栓金具、キッチン、トイレの取替えからリノベーションや増改築まで行っています。設計の視点からリフォームプランを組み立てることでお客様にとってわかりやすい提案を心がけております。

“ほんの少しのアイデアと工夫で、暮らしはもっと楽しくなります”をモットーにお客様に満足をしていただけるリフォームを提供し続けたいと思っております。



## SHOP DESIGN



## RENOVATION



# ちょっと教えて！家づくり

土地選びの際、押えておくべきポイントは何でしょうか？



土地の広さや価格は大前提として、ほかにもチェックしておきたいポイントがあります。

まずは「道路の位置」。これは日当たりに関係するポイントですが、建てられる家の性格も左右します。道路の位置によって最初に決まるのが玄関の位置でしょう。たいがい玄関は道路側です。それから日当たりを考えると、北側にはトイレや水回りなどが配置され、日当たりの良い南側にはリビングを持っていきたくくなります。その結果が窓や外観を左右し、建物全体のデザインにも影響します。

参考程度の話ですが、道路が北側にある土地は間取り優先の合理的な家。南側なら見た目に凝ったデザイン優先の家。東や西は、それぞれの特徴をいかした折衷タイプの家を建てやすいでしょう。



## 社員のひとりとごとの



いつもお世話になっております。ホームライフ事業部の責任者をしております宇都宮です。

今月号より生活情報誌「ほったか！」は毎月発行となります。今後ともご愛読の程宜しく願います。

さて、このコーナーでは弊社社員の日常を紹介していく予定です。まずは私の日常からです。二年前から三匹の金魚を飼っています。当初は室内飼育も検討したのですが、ビオトープというものに興味があり、屋外飼育を試みようという事になりました。

「水辺の生態系を人工的に再現した場所」で、タニシやエビ、水草などを入れてより自然に近い環境で飼育する方法です。

私の家では、市販の水槽ではなくト口箱というコンクリートを練るプラスチック製の箱を加工し、自然に近い形で屋外飼育を始めました。

ところが毎年冬になると、水が凍ってしまわないか心配になり、水槽をビニールで覆い寒さ対策をしています。夏は、水温上昇による酸素不足が気になり簾をかぶせ曇さ対策をしています。

今年から太陽光パネルで駆動するエアレーション（ぶくぶく）を導入しようと検討しています！エアレーションを入れることでより快適な飼育環境になるのではと考えています。

もはやビオトープとはかけ離れたところがあります。かわいい金魚達の為には仕方ないですね・・・



宇都宮 将司

発行：高松産業株式会社  
発行人：ホームライフ事業部  
ほったか編集部

【住所】 〒807-0001  
福岡県遠賀郡水巻町猪熊10-2-25  
【電話】 093-201-1329  
【FAX】 093-201-4430

## 今月のアロマポイント <シャープな香りで心スッキリ>



### 「なごみのアロマライフ」

## 4月は「カンファア」

カンファアはクスノキ科の常緑高木で、日本でも昔から知られている「樟脳」のこと。防虫剤として使われてきたものです。すっきりしたシャープな香りが特徴で、爽快感をもたらしてくれます。葉のような香りに感じることもあります。心への効能としては、

感覚を刺激し、活性化させてくれます。頭がぼんやりしているときなどに有効で、すっきりさせ、認識力を高めてくれます。また、心を安定させてくれる効果も期待できるので、イライラしたときや興奮したときに使用するとよいでしょう。心のバランスをととのえるのにも役立ちます。体への効能としては、風邪などで呼吸がしにくいときに効果を発揮し、呼吸器系を刺激して、吸引剤の役目をしてくれます。鼻づまりにも有効でしょう。また、血行促進作用や抗炎症作用があるため、頭痛や筋肉痛、肩凝りなどのときも試してみてください。肌が脂っぽく、ニキビで悩んでいる人にもおすすめです。

## 編集

## 後記

皆さんこんにちは。「ミニコミ誌ほったか！」の発行・編集を担当しております、西村です。妻、子供二人あり、宗像在住、3月で41歳になりました。寒暖差が激しく、花粉症の季節で体調を崩しがちですが、皆様いかがお過ごしですか？

先月誕生日を迎え、今年は何年です。年明け早々に3社参り（さんしゃまいり）、2月には宮地嶽神社で厄払いを兼ねた豆まき、と良いスタートを切りました。ところが、3月に入り急激な寒暖差のため、2、3週間ほど体調を崩してしまいました。体調管理に気を付け、健康に1年を過ごしたいと思えます。

話は変わりますが、今年はキャンプにチャレンジしたいと考えています。2年程前から計画しているのですが、なかなかタイミングが合わず、実行に移せていません。子供との約束もあり、今年こそは実現させようと思いい、先日テント張りの練習から始めました。

同僚からもらったテントを広げ、試行錯誤の上3時間程かかり、やっと完成しました。これが本番でしたら、とっくに日は暮れ、パーベキューが出来ないところでした・・・子供の前で格好良いところを見せたいので、本番までもう少し練習します。

今月より内容を刷新し、新たな気持ちですターゲットします。

皆様の日常生活に、ほんのいやしとワクワク、そして（ちょっと役立つ）情報を皆さんにお届けできれば幸いです。

今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。



ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／太陽光発電／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

〒807-0001 福岡県遠賀郡水巻町猪熊 10-2-25

✉ hottaka@takamatsu-group.co.jp



ハヤク ツクヨ  
0120-889-294