



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」！

2019年  
1月号

WINTER

vol. 31

# ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！

## 社員の ひとりと

高松ガスの富田です。

私は大学時代の四年間

バンド活動をしており、

主にベースという楽器を弾いていました！

社会人になり楽器を触ることから少し離れて

いましたが、先日元バンドメンバーより

アコースティックギターをサプライズでもらい、

再び私の中で音楽の血が騒ぎだしました！（笑）

昔と違う楽器に触れることで新しい発見もあり、

新たな趣味の一つとして一生懸命弾きまくって

楽しんでいます！

最初の目標は、ジブリの

アコースティック集完全

コピーです！そのあとは

様々な地で弾く旅も面白

そうだなあと考えていま

す！



主婦のナイショ話  
感謝を言葉に

暮らしの足し算  
心落ち着く「なぞり描き」

なごみひとさし  
自分の体と向き合う

健康レシピ  
レバカツ

生活のメモ  
肩を痛めずにキレイに保てる  
レンジフード

イベント報告、凍結予防策について

ガスファンヒーター  
月々500円レンタル  
好評受付中！



今年も  
よろしくお願  
いいたします



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

### 家族に「ありがとう」と言っていますか？

20歳以上の男女783人を対象に行った、「ありがとう」についてのアンケートがあります。まず、「家族に感謝の気持ちを伝えていない」という質問から。「まあまあ伝えられている」が一番多く40・4%、「あまり伝えられていない」31・9%。「伝えられていない」15・6%、「十分伝えている」12・1%と続きました。男女別に見てみると、「十分伝えられている」「まあまあ伝えられている」を合わせ、女性では61・0%だったのに対し、男性では45・1%と少なめでした。

反対に、「家族から感謝の気持ちを伝えられていない」という質問を見てみましょう。「ありがとう」などの言葉をかけてもらっていると感じるからです。「まあまあ伝えられている」が一番多く43・1%、「あまり伝えられていない」25・5%、「十分伝えられていない」19・0%、「伝えられていない」12・4%。前の質問と同じような印象です。

次に、「感謝を伝えたい家族は」という質問。多かったのが夫・妻で60・1%、実母52・4%、実父31・8%、娘や息子22・8%と続きました。では、伝えていない人に「なぜ、感謝の気持ちを十分に伝えていない」と質問したところ(複数回答)、「一番多かったのが、「気持ちよからう」で65・2%もありました。ほか、「言葉で言わなくてもわかると思うから」が27・4%、「言葉で伝えたりする雰囲気の家ではないから」が16・3%などになりました。

感謝の気持ちを感じていても、結婚生活が長くなると、「いちいち口に出さなくても」「ごめん、ありがとう」が当たり前。しかし、実際に「ありがとう」が言われるのは、とてもうれしいものです。温かい気持ちになるのは、それだけ相手も同様のはず。「ありがとう」の言葉を意識的に口にすることで習慣になれば、夫婦の仲も家族の仲も、いまよりずっとよくなるでしょう。

Merci

謝謝

Thank you

Благодарю вас!

Merci

धन्यवाद

धन्यवाद

Thank you

Grazie

감사



ありがとう。



ආචාර්ය

Grazie

감사

Thank you

OBRIGADO

धन्यवाद

謝謝

OBRIGADO

# 算

## 心が落ち着く「なぞり描き」

「なぞり描き」ってご存知ですか？ 下書きされた線を筆や鉛筆、ペンなどでなぞる絵です。ブームの発端は、『心やすらぐ仏像なぞり描き』（田中ひろみ著、池田書店）。書名のとおり、仏像をなぞる、写仏に似たものです。

通販サイトで写仏のプログラムが人気なのに編集者が目をつけ、本の出版に結びついたか。30〜40代の女性を中心に人気を集め、第2弾の『国宝仏像なぞり描き』にもあわせて約12万部の大ヒットとなっています。

このヒットに続いて現れたのが、『描いて楽しいなぞり猫』（イデタカコ著、成美堂出版）。今度は仏像ではなく、猫。猫ブームの後押しもあって、いやし効果のある猫のなぞり描きがヒット。それから、犬、動物の赤ちゃん、鳥獣戯画

などと、さまざまなテーマのなぞり描き本が出版されています。

なぞり描きは、線に沿ってなぞるだけ。簡単な絵なら、数分でなぞり終わります。しかも、絵心がなくても絵が完成。まるで自分で描いたような満足感まで得られるのです。

精神的なメリットも見逃せません。なぞることに集中すると無心になることができ、頭をからっぽにしてくれるのです。結果、ストレス解消になったり、気持ちが落ち着いたりします。もちろん、好きなテーマの絵なら、なぞっているだけでいやされるでしょう。



体は命そのもの。生きていくうちは自分の体を大切に丁寧に慈しんで生きたい

— 菊池和子

菊池和子さんは、全国的に有名な「きくち体操」の創始者。中学校の体育教師を経て、解剖学や体の構造を独学で学び、50年ほど前に、オリジナルのきくち体操を考案しました。きくち体操は、動かすところを目で見て意識しながら体を動かすことで、筋肉を育てるというもの。

そんな菊池さんがつねに大切にしているのが冒頭の言葉で、体を慈しむ、つまり、愛することです。自分の体を大切に、愛することは自分自身にしかできないことだからなのです。

「100歳まで若く美しくいられる体操」と、一躍話題になりました。

菊池さんによると、自分の体意識に向けて体から気を離さなければ、何歳からでも健康になれるとか。「歳だからしかたない」ではないのです。さっそく今からでも、若々しい菊池さんを目指して、自分の体と真剣に向き合ってみよう。

かなりの高齢でありながら、姿勢がよへ、イキイキし、歩く姿もさっそくとして

います。しかも、体がとても柔軟。開脚して座り、上体を前に倒せば、胸が床にしっかりとつくほど！

なごみひとさじ



# 元気もいもい 健康レシピ



## 1月の元気レシピ<レバカツ>

豚レバーは良質なタンパク質とともに鉄分がしっかり摂れる健康食材。とくに鉄分は、ほかの食材にくらべてトップクラスです。さらに、レバーの鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、大豆など植物性の「非ヘム鉄」とくらべ、吸収率が5～10倍にもなると言われています。また、ビタミンAが豊富な点も見逃せません。ビタミンAは目や皮膚を健康にし、免疫力を高めてくれる成分。抗酸化作用も期待できるので、がん予防や老化予防にも効果的です。

### ★レシピのポイント

下味にカレー粉とニンニクを使うことで、レバーのくさみを消すことができます。レバーが苦手な人でも比較的食べやすいひと品でしょう。

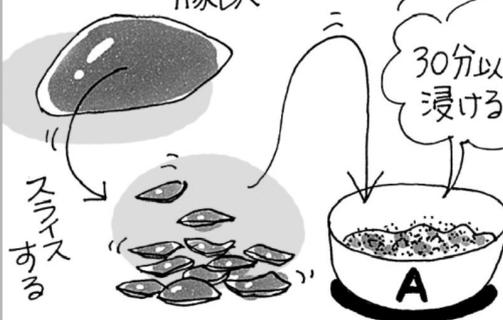
### 材料 (2人分)

豚レバー:180g  
キャベツ:適量  
パセリ:適量

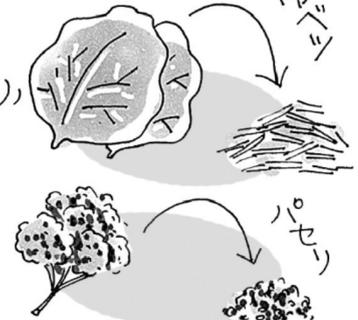
#### A

おろしニンニク:小さじ1/2  
塩:小さじ1/2  
カレー粉:小さじ1/2  
みりん:大さじ1  
薄力粉:大さじ4  
溶き卵:1個分  
パン粉:2カップ  
揚げ油:適量  
ウスターソース:適量  
からし:適量

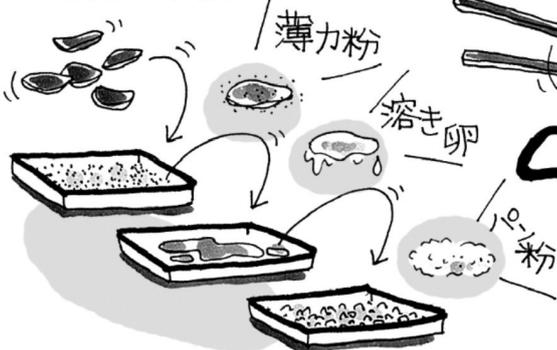
1 豚レバーは薄めにスライスし、Aの下味に30分以上浸けておく。



2 キャベツはせん切り、パセリは細かく刻み、混ぜ合わせる。



3 豚レバーに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。



4 180℃の揚げ油でカラリと揚げ、油を切る。



5 器にキャベツとパセリとともに盛りつけ、ソース、からしと一緒にいただく。



完成!!

## 口生活のメモ

# ご存知ですか？手を伸ばして肩を痛めなくても綺麗に保てるレンジフード！？



油汚れのお手入れで肩を痛めていませんか？  
お家の中でお掃除が大変だと感じる場所はどこでしょうか。  
キッチン廻りは、油汚れでお手入れが大変だと感じている方はいませんか？  
特に、油汚れがつきやすい「換気扇・レンジフード」は、お手入れの際に、奥まで手を伸ばして拭き上げたり、フィルターを取り外す作業で肩の上げ下げがあり、**身体に負担がかかりますよね。**奥まで手を伸ばさずに綺麗にできて、お手入れの頻度も少なくなれば、毎日が快適で気持ちも明るくなりますよね！

汚れがつきにくく、簡単に手入れできる！  
リンナイのレンジフード(右)は、内部への油の侵入を抑制する高速回転で90%の油はオイルガードの部分に回収されます。だから、**内部はほとんど汚れません！**  
お手入れは、ディスクをワンタッチで取り外して、**スポンジで撫でるように洗うだけで油汚れも綺麗に落ちるので、肩や手も痛めません。**  
奥まで手を伸ばして拭き上げたり、ゴミゴシカを入れて擦らなくてよくなるから、手が痛くなったりすることもなし、油汚れがこびりついてお掃除も嫌になる…なんてこともなくなりませんか。だから、**毎日綺麗なお手料理ができて、楽しくなりますよ！**



リンナイレンジフード OGRシリーズ



簡単に取りはずせる！

ディスクは、スポンジで撫でるように洗うだけ！



### 〈レンジフード取替までの流れ〉

- ①現場調査予約を下記の番号へTEL  
☎0120-889-294(高松産業お客様センター)
- ↓  
②当社スタッフによる現場調査
- ↓  
③お見積書提出
- ↓  
④お見積り内容にご納得頂けたら、工事日打ち合わせ
- ↓  
⑤設置・取付工事(\*最短2時間、約半日程度で完了)
- ↓  
⑥代金のお支払(\*クレジットカード払いも可能です)
- ↓  
⑦ご不明な点はいつでもお客様センターまでご連絡OK!



暮らしの知識が豊富な専属スタッフが対応！

ガスや暮らしの知識が豊富なスタッフが担当につくので、些細なことでも安心してご相談下さい。レンジフードのお手入れをラクにしたいと思っただ方は、当社お客様センター(0120-889-294)へお電話、または担当スタッフへのご相談お待ちしております。

# 安全・安心・快適にガス機器をご使用いただくために ガス設備の安全点検を実施させていただきます

定期的に安全点検を行うことで事故を未然に防ぎ、お客様の身の安全を守ります。

※お客様ご使用のガス設備によって、調査内容は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。



いつも安心してご使用頂くために定期点検を行い、お客様の安全をお守りすることは私たちの使命です。点検へのご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

**ご連絡について** 期日が近づきましたらお電話またはSMSでお知らせ。  
※ご連絡がつかない方は調査員が直接訪問させて頂く場合がございます。

**点検の頻度は？** 法令で定められた期間内で実施しており、当社では3年に一回以上行なっています。

**点検はいつ？** 平日午前10時～午後5時の間でご対応をお願いしております。  
※それ以外の日時をご希望の方はご相談ください。

**✓ ガス設備のガス漏れ検査**  
敷地境界線から屋内ガス検までのガス漏れ検査を行います。

敷地内のガス漏れをチェックします！

**✓ 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。

給排気設備OK!

**✓ 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。

点火・燃焼OK!

※あわせて、ガスご使用上の安全注意事項を説明します。

## ご存知ですか？

高松産業のお客様だけの

## 2つの特典！

1

Tポイント・nimocaが貯まる！使える！



毎月のガス代

ガス機器購入

リフォーム

家電・おせち購入

全てポイントが貯まります（※付与に一部条件あり）  
Tポイントカードをお持ちでない方も、無料でオリジナルカード進呈！

毎日暮らしているだけで貯まるポイント！  
貯まったポイントはいろんなお店で使えます♪

Webでのお申込みはこちら→



2

無料

ほったか！  
メッセージサービス

ガスの安全点検や、お支払に関するご案内、また暮らしのお役立ち情報など無料でご登録の携帯番号へSMS（ショートメッセージ）で配信します。



安全点検予約の事前連絡ね♪  
忘れるとこだった！

携帯番号登録はこちら→



お電話でのお申込みはこちら☎

お気軽にお問い合わせ下さい！

お客様センター

ハヤク

ツクヨ

受付時間：

平日9時～18時

（土日・祝祭日を除く）



0120-889-294

# ちょっと教えて！家づくり



収納スペースは、床面積に対してどのくらいを目安にすればいいでしょう。



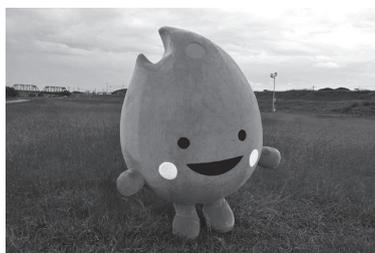
間取りやプランを考えるとき、忘れてはならないのが押入れやクローゼット、床下収納などの「収納スペース」です。収納スペースは多いに越したことはありませんが床面積には限りがあります。よく、「目安としては最低でも床面積の9%」といわれます。たとえば40坪（約80帖）の家を建てるなら、最低7帖分が収納スペースになります。リビング、ダイニング、子ども部屋2つ、寝室に1帖ずつの収納を作ればこれだけで5帖ですから、床面積の9%はやはり最低限の数字だと思えます。また、収納タンスのサイズや数もあらかじめ明確にしておいたほうが収納スペースを決めやすくなります。

## 編集 後記

明けましておめでとうございます。ミニコミ誌「ほったか！」発行・編集担当の尾崎です。宗像市在住の26歳です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、あつという間に新年ですね。昨年ほどんな1年を過ごされましたか？当社では大きな出来事というところ：イメージキャラクター「ほったか！一郎」がゆるキャラグランプリに出場しております。結果発表がございましたのでお知らせいたしますね！

企業部門で全国84位・福岡県内で3位でした。一昨年より全国順位がなんと40位も上がったんです！みなさんのご協力のおかげです！本当にありがとうございます！また次回出場する際は、お知らせしますので応援よろしく願います！目指せ1位！



最後に私の最近の悲しかった出来事を聞いて下さい（笑）。先日家で洗濯をしていた時に、急に洗濯機から異音が。さすがの途中で洗濯機が動かなくなっていました。購入してそんなに経っていませんが、ギリギリ保証期間外で修理には結構な金額がかかること。泣く泣く新品を購入しました（涙）。愛情が足りていなかったのでしょうか？？2代目洗濯機には十分な愛情を注ぎたいと思います！

みなさまの1年が幸福に満ちた1年となりますよう、心から祈っております。



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

〒807-0833 北九州市八幡西区南鷹見町 15-20

✉ 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。

# 12月イベント実施のご報告



第11回 WAKUWAKU熊本  
日帰りバスツアー



第2回 わくわく!クッキング♪  
~クリスマス準備とお食事を楽しむ編~



運華院誕生寺 奥之院



有明オレンジ園



熊本城

お客さまの声(アンケートより)  
今回初めて参加させて頂きましたが、とても満足しました。スタッフのみなさんも終始笑顔で好感がもてました。次回も都合がつけば参加させて下さい。

途中バタバタと急がせてしまいましたが、みなさまと写真を撮ったり、お話させて頂いて楽しかったです!

幸尾 (23歳)



お客さまの声(アンケートより)

クリスマスの料理として、普段しないものを教えて頂いたので、とても勉強になりました。子どもと一緒に参加する事で、楽しく、そして美味しく頂きました。スタッフの方々や先生ともたくさんお話が出来て良かったです。親子共々、お世話になりました!



先生の料理のワンポイントアドバイスがとっても参考になりました...! お店にあるようなオシャレなケーキがお家でできるのはびっくりでした。

尾崎 (26歳)

今後もみなさまが安心・安全に楽しいひと時が過ごせるイベントを企画してまいります。

次回バスツアーは緑豊かな4月、料理教室は3月を予定しております。

本誌「ほったか!」で告知しますので、ぜひチェックお願いします!



## 水道障害(凍結・破裂・損傷等)を防ぎましょう!

気温低下や積雪も見受けられる季節になりました。

水道管が凍結し、水やお湯が出なくなったり、破裂・損傷に伴う断水が生じることも予測されます。

そこで、ご自宅ですぐにできる予防方法をご紹介しますので、ご活用ください!

### 屋外の水道管、水道メーターボックスに保温を

GOOD!

保温チューブや布を巻いて凍結予防!



露出管 保温チューブや布

上からビニールをかぶせる



元栓バルブ 発泡スチロールや新聞紙

新聞紙や発泡スチロールで保温!

### 凍って水(お湯)が出なくなったら...

日中気温が上昇すれば、元通り水(お湯)は出るようになります。推奨はしませんが、どうしてもすぐに水(お湯)が必要な場合は、水道管にタオルをかけ、その上から「ぬるま湯」をゆっくりかけ溶かしてください。



熱湯はNG!

寒波がくると予想される場合は前日の夜に「水の汲みおき」を!



### 水道管が破裂してしまったら?

元栓をしめて 破裂箇所へ布やテープなどを巻き、最寄りの水道工業者様または当社までご連絡ください。(修理費用は有料です)