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
8月号
SUMMER

ほったか！

vol.38

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。宗像営業所の松末です。
先月、愛犬のショコラが8歳になりました！
8年前知り合いから譲りうけたときは本当に小さく
可愛かったのですが、大きくなった今でもとても可愛いです。
最初の頃は人見知りで全然近づいてくれませんでしたが、今では
家に帰ると玄関の前で飛び跳ねて待っていてくれたり、朝6時半になると
散歩に連れて行けと、私の部屋に飛び込んでくるのがとても愛くるしいです！
今では大事な家族の一員です。ただ、最近甘やかし気味で丸っこくなってきた
ので、心を鬼にしておやつを減らそうと思います(笑)。
みなさんも何かペットとのお話があればぜひ聞かせて
下さい！

いつもご愛読ありがとうございます！
楽しみにしているページやご感想など
ございましたら、編集後記下の宛先まで
お待ちしています！みなさんのお声が
なによりも力になります。
ほったか！編集部

主婦のナイショ話
「箸置き」って、使っていますか？
くらしの足し算
やせぐせ
なごみひとさじ
家事のハードルを下げる
健康レシピ
ゴーヤそうめんチャンプルー
生活のメモ
ちょこっと暮らし改善
その他
イベント情報

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～

主婦のナイショ話

「箸置き」って、使っていますか？

男女約１３０００人を対象に行ったアンケートで、「箸置きを使っていますか？」という質問を見てみましょう。「必ず使う」が９・４％、「たまに使う」が17・2％、「使わない」が73・4％となりました。「使わない」と答えた人の理由としては、「洗い物を増やしたくない」「テーブルをきれいに拭くので必要ない」「必要性を感じない」「たまに出してみるけれど、だれも使ってくれない」などの意見がありました。

一方、「必ず使う」派の人は、「習慣だから」「使わないと不潔な感じがする」などの意見が。そして、「たまに使う」と答えた人は、「晩酌をするときは、箸を置く時間が長くなるので必ず使う」「生活に余裕と潤いが生まれるように、たまに使う」「お客様のときだけは使う」「休日の家族がそろったときだけ使う」などの意見が挙がっています。

食事は、ただお腹が満たされればよいというものではなく、その時間も楽しみたいものです。器の前に箸置きと箸を並べるだけの小さな演出でも、きちんとした食事に思え、大切な時間になります。箸置きが食卓を豊かにしてくれるのです。また、箸を清潔に保てるという衛生面でも、箸置きがあるとベター。箸だけでなく、テーブルも清潔に保てます。

さて、「箸置きダイエット」という方法があるのを知っていますか？　とても簡単な方法で、食事のとき、口に食べ物を入れるごとに箸置きに箸を置き、その間、口の中の食べ物をゆっくりかみます。口の中に食べ物がなくなったら、箸置きから箸をとって、ひと口食べます。これだけのこと。

人が満腹感を得られるのは、食べ始めてから20分後くらい。逆に言えば、10分程度で食事を済ませてしまうと、満腹感を感じないまま多すぎる量を食べてしまうことになります。箸置きを使うだけで食べ過ぎ防止になるというわけです。

暮らしの足し算

やせぐせ

「やせぐせ」とは「やせるためのくせ」。くせをつけることで、ちょっとしたことが積み重なり、ダイエット効果が期待できます。

逆に、スーパーでおいしそうなものを見つけ、つい買ってしまう。料理が残ったら、もったいないからと、お腹がいっぱいでも食べる。ついついやってしまうこれらは、太るためのくせ。つまり、太りぐせです。

では、身につけたいやせぐせ15か条を紹介しましょう。

①朝起きたら、カーテンを開ける。
②極端に早起きしない。
③毎日、体重を測る。
④歯磨きするときは背筋を伸ばす。
⑤朝、歯磨きのついでに舌も磨く。
⑥食前食後にハーブティーを飲む。
⑦ひと口食べるごとに、箸を置く。
⑧料理を青いお皿に盛る。
⑨やわらかいものより、固いものを食べる。
⑩まだ食べたいと思ったら、深呼吸をする。
⑪どか食いしそうなときは、鏡をテーブルに置く。
⑫買い物に出かける前に、コップ1杯の豆乳を飲む。
⑬月に1回は店で洋服を試着する。
⑭飲み会の途中でトイレに行ったら、鏡でおなかを見る。
⑮横向きの姿勢で寝る。

まずは自分が行いやすいものから始め、やせぐせをつけましょう。

なごみひとさじ

家事は毎日のことだから、無理は禁物

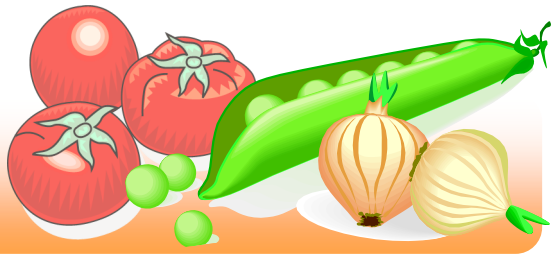
―後藤由紀子

静岡県沼津市で雑貨店を営むかたわら、暮らしや生き方をテーマにしたエッセイを執筆する後藤由紀子さん。センスのよい物選びやファッションなどにあこがれるファンが多数います。そして、仕事に意欲的に取り組む一方、妻として母として、家事をこなしています。

後藤さんの家事に対する考えは、「ほどほどでいい」。家事は毎日のことなので、完璧にしようとがんばるよりも、家族ひとりひとりが心地よく暮らせることのほうが大事。「あれもしなきゃこれもしなきゃと自分を追い込むことはしない」と後藤さんは言います。たとえば、掃除は「ついで掃除」を取り入れ、洗濯は眠っている間に、食事作りもときには手抜きして市販の惣菜に頼ります。家事のハードルを下げるとスムーズに進み、疲れていても負担に感じることはないそうです。

仕事からこまごました用事まで忙しく過ごす後藤さんが習慣にしているのが、書き出すこと。紙1枚に1週間のスケジュール、すべきこと、必要なものなどをただ書き出すだけ。すると、頭の中が整理されて、段取りよく運ぶことができるのだとか。たとえば、出かけたついでに必要なものを買ったり、時間があいたときに大きめの作業を片付けたり。お手本にしたい習慣です。

元気もりもり 健康レシピ



8月の元気レシピ＜ゴーヤそうめんチャンプルー＞

ゴーヤの苦みは「モモルデシン」と呼ばれる成分によるもので、胃腸の調子をよくする、食欲を回復させる、胃の粘膜を守る、血糖値や血圧を下げる、頭痛をやわらげる、夏バテを防止するなど、さまざまな効果が期待できます。そのため、苦みはあえてとらないほうがよいでしょう。また、ゴーヤはビタミンCの含有量が多いことでも有名で、ストレスを緩和する、美肌を作る、骨を丈夫にするなどの働きがあります。ほかにも、鉄分や食物繊維が豊富で、夏に積極的に食べたい食材のひとつです。

★レシピのポイント

ゴーヤはあらかじめさっと塩ゆでしておくことで、歯触りと色みがよく仕上がります。

材料（2人分）

そうめん（乾めん）：2わ
ゴーヤ：1本
卵：2個
ポークランチョンミート：1/2缶
塩：少々
こしょう：少々
サラダ油：大さじ1
しょうゆ：大さじ1
カツオ節：5g

1 ゴーヤは縦半分に切って種をとり、薄切りにしてさっと塩ゆでする。
ランチョンミートは5mm厚さのひと口大に切る。

2 卵は溶きほぐして塩、こしょうを加えて混ぜる。
フライパンにサラダ油を熱して卵を加え、炒り卵にして、取り出す。

3 そうめんは固めにゆでて、水気をきる。

4 フライパンにランチョンミートを入れて焼きつけるように炒め、ゴーヤを加えて炒め合わせる。

5 炒り卵、そうめんを加えて手早く炒め、しょうゆとカツオ節を加えて味をととのえる。

◇生活のメモ

壁リフレッシュでお友達を呼びたくなる部屋へ

お話し好きの奥様へ

お休みの日や、平日の少しゆっくりできる時間にお友達を自宅に招いてお話しを楽しむひととき。

いつお友達が来てもいいように、部屋はお掃除をして綺麗に保っているけど、壁紙の破れや汚れがやっぱり気になる。そう感じたことはありませんか？

壁の汚れや破れが気になって**お友達を呼ぶのも最近気が引けるという方。**お部屋の壁紙を張替えて、お友達を呼びたくなる部屋へしませんか？

壁紙を張替えるだけで、**部屋も気持ちもパーッと明るくなり、**もちろん汚れや破れも改善されるので、**自信をもってお友達を招き、ご自慢のお手製お菓子を振る舞いながら、楽しい会話に華をさかせることができますよ♪**

費用の目安は6畳洋間のクローゼットありで約6万円～で、施工は2日程度です。普段接しているガススタッフへも気軽にご相談ください。

壁も気持ちもリフレッシュして、毎日の暮らしを楽しくしましょう♪

高松産業で納得のリフォームを！

リフォームのプロが対応！

設計歴十一年、リフォーム歴十四年の建築関係の経験豊かなスタッフが在籍。資格も**福祉住環境コーディネーター**などの取得者も在籍し、技術面と知識面において安心して任せられる体制を整えています。

お客さまのお話しを　しっかりお聞きします

お客さまのお悩みやご要望をしっかりとお聞きし、現状を把握した上で、ご期待を上回る提案を目指しています。

〈壁紙の張替えまでの手順〉

①ご相談・お見積り依頼(※無料)
　は、当社お客様センターへ
　ご連絡下さい。
　0120-889-294
↓
②担当者がお客さま宅へ訪問
　ヒアリング＆現地確認
↓
③ご提案+お見積書ご提出
↓(**※しつこい営業は致しません**)

④ご納得頂いた場合、
　工事請負契約書へサイン
　を頂く＆工事日打ち合わせ
↓
⑤工事(約2日程度)
↓
⑥お支払い
　(お振込み/クレジット決済)

T-POINT OR nimoca

200円(税抜)で1ポイント貯まる！
(例)10万円で500ポイント付与

★アンケートよりお客さまの声をご紹介

こちらの希望にそって頂き、後片付けの丁寧さも満足できました。【八幡西区E様】

他店もみてまわったのですが、最終的には担当者の人柄や対応で決めました。【水巻町K様】

気づいていない箇所も指摘していただき、大変満足な仕上がりになり感謝しています。【八幡西区A様】

少しの漏れも見逃さない。万が一の危険も素早く察知！
ガス警報器で安心な暮らし

ガス警報器は、ガス漏れによる事故を未然に防ぐため、お客さまの**安全を２４時間３６５日見張ります。**

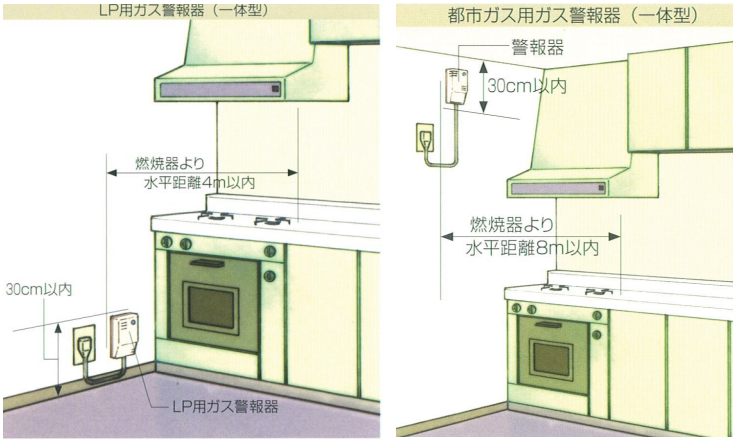
うちはついているから問題ないと思われた方も、ご家庭の**警報器の期限**をご確認下さい。

ガス警報器は期限が定められていて、**５年に１回の交換が必要**です。なぜ５年かというとセンサーが悪くなったり、感度が悪くなることで、いざという時に作動しない恐れがあるからです。

でももし漏れがあったらガスメーターがガスを止めるのでは？と思われた方、もちろん地震や大量にガスが流れた時や、長時間ガスを使用して漏洩が疑われる場合にはメーターがガスを止めてくれますが、お部屋の中に警報器という見張り番を置くことで**多重の備えで安全を守り、安心して生活できます。**

警報器の「音」で未然に危険を察知し、事故が起きる前に**自分や家族、大切なお家への危険を回避し、暮らしの安心を守りましょう！**

ガス警報器設置位置(*ガスの種類で設置場所が異なります)



当社で3年に1回以上実施しているガスの法令点検で詳細をご説明しています。
まだ設置していない方や、期限切れの方はその際にご検討下さい。

ご存知ですか？
高松産業のお客様だけの うれしい 2つの特典！

1 Tポイント・nimocaが貯まる！使える！

T-POINT　nimocaポイント

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。

SMSで届くURLから安全点検の予約ができるようになったのね♪

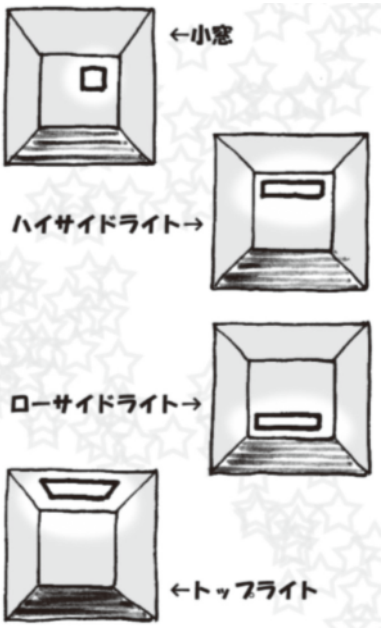
携帯番号登録はこちら➡

お電話でのお申込みはこちら☞
お気軽にお問合わせ下さい！

お客様センター　ハヤク　ツクヨ
0120-889-294
受付時間：平日9時～18時（土日・祝祭日を除く）

ちょっと教えて！家づくり

窓の位置と大きさに迷っています。
種類と特徴を教えて下さい。



まずは基本的な「横長窓」と「縦長窓」が挙げられますが、窓は高い位置にあるほうが部屋が均一に明るくなるという特徴があります。また、面積が同じなら、横より縦長のほうが部屋の奥まで光が差し込みます。

「小窓」は、外部からの視線を防ぎながら採光と換気ができるので効率的に使えます。

天井近くにつける「ハイサイドライト」は、外からの視線が入りにくく、プライバシーを守るのに優れ、壁や天井に光を反射させるため、安定したやわらかい光を取り入れられます。

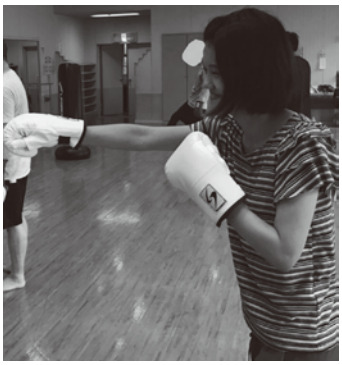
逆に、床近くにつける「ローサイドライト」は、ソフトな光を取り入れつつも、直射日光が入らないので、熱を遮ることができます。

天井にとりつける「トップライト」は、他の窓の3倍の明るさが得られます。暗くなりがちな部屋に便利です。

編集後記

みなさんこんにちは。ミニコミ誌の発行・編集担当の尾崎です。涼しい季節が待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？

増税を控え、各市町村自治体がプレミアム付き商品券の販売を発表しました。購入対象者は住民税非課税者（※生活保護受給者や課税者の扶養家族を除く）又は、2016年4月2日から2019年9月末までの間に生まれた子が属する世帯の世帯主です。還元率も高いので、対象の方はぜひご活用下さい。当社でもガス機器や家電等をご購入の際に商品券が使えるよう、各自治体に申請中です。随時申請し、当社で使用できる商品券が確定次第、こちらの紙面等でご案内致します。



さて、私事ですが先日キックボクシングを習ってきました。モデルや女優がやっているのを知り、体を引き締めるのに良さそうという安易な動機で参加しました(笑)。基本の構えを習った後、2分間シャドーを何セットかしましたが、結構な運動量で運動不足の私はヘロヘロになりました。パンチやキックは日頃の鬱憤が発散できて、楽しく運動ができるので、皆さんも何か運動がしたいと考え中の方はぜひやってみて下さい！

夏の疲れが出やすい頃です。くれぐれもお体を大切になさってください。

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

ハヤク　ツクヨ
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。

予告①

第4回 わくわくクッキング★

～ハロウィンパーティー準備の会～

2019年10月12日（土）開催決定！

おすすめポイント①

少人数なので質問しながら、和気あいあいと楽しめるのが魅力！

大人数だと気軽にしにくい質問も、会話しながら気軽に先生に質問ができます！

調理の様子

おすすめポイント②

子育て真っ最中で講師歴10年以上の花原先生は、時短テクニックや、少しの工夫でプロの味を出すコツなど、当日のメニュー以外の質問にも丁寧に答えて頂けます！

講師:花原先生

メニュー（予定）

ピザ／クラムチャウダー/デザート

おひとりでの参加も大歓迎です♪

スタッフ・講師一同みなさまとお会いできるのを楽しみにしています！

＜先着6名様限定＞

●参加費（*当日回収）
1000円（税込）／人
（※小学生以下500円（税込）／人）

●場所（*駐車場あり）
高松産業㈱中間支店
（中間市中央1丁目4－10）
★GU中間店さん向かい側

●時間
10時から13時

●持ってくるもの
エプロン/参加費

お申込みは、
9/2（月）午前10時から！
0120-889-294（お客様センター）
までお電話お待ちしています♪

予告②

2019年11月22日～23日 2日間 「秋の大展示会（仮）」開催決定！

1 日時

＊1日目
11月22日（金）10時～17時
＊2日目
11月23日（土）10時～16時

2 場所

なかまハーモニーホール
展示室
（中間市蓮花寺3－7－1）

ガス機器だけでなく、
システムキッチンなど
たくさんの展示をします！
来場特典や催しものなど、
詳細は企画中です♪

決まり次第本誌でお知らせしますので楽しみにお待ちください！

★お知らせ

9月末までのチャンス！
パロマのガス機器の購入で抽選で豪華賞品が！？

期間中対象のパロマ製品を購入し、応募すると抽選で豪華賞品が当たります！

さらに、ビルトインコンロの「アヴァンセ」「クレア」「フェイシス」もしくは給湯器「エコジョーズ（定価三十万以上）」をご購入の場合は**JCBギフト券五千円分**が応募で必ずもらえます！

ガスコンロやガス給湯器の購入をご検討されている方は、応募のチャンスが**9月末まで**になりますのでぜひこの機会にご活用下さい！