



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」！

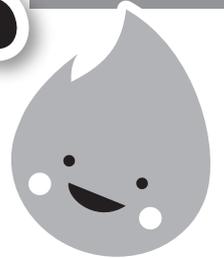
2020年
5月号

SPRING

vol. **47**

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



お問い合わせのほか、
「ほったか!」の未公開記事
配信予定の高松産業LINE
公式アカウントは
下記のQRコードから♪



 LINE
公式アカウント



◆主婦のナイショ話
夏に向けたダイエット

◆暮らしの足し算
マスクの正しいつけ方

◆なごみひとさじ
脚本家 大石静さん

◆健康レシピ
カツオとトマトの
エスニックサラダ

◆暮らしのアドバイス
キッチンの収納アイデア

他工事によるガス管損傷事故
防止へのご協力をお願い 他

社員のひとりごと



広報室の森井です。最近では新型コロナウイルスの影響で、2歳児の息子を抱える我が家もお出掛け自粛の日々が続いています。

そんな我が家でのプチブームが「自宅での体操」です。NHKの『テレビ体操』という番組を録画して、家族で体操をしています。初めて見る人でも真似しやすい簡単な体操が多いのですが、全力で行うと身体が温まり、気持ちがいいのでおすすめです。

息子も真似して体操しながら、私の全力体操を見ては、「すごいねー」と褒めてくれるので、私のやる気もUPします(笑)。

運動不足を解消し、免疫力を上げるためにもブームは続きそうです。



高松産業
グループ



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

夏に回せば、ダイエットしたいと思いませんか？

月刊誌『日経ヘルス』の読者228人を対象に行った、ダイエットについてのアンケート

があります。まず、「どのような食事によるダイエットに挑戦しましたか？」という質問から。複数回答で「一番多かったのが」「ごはん、パ

などの炭水化物(糖質)を減らす」で73.5%、続いて、「野菜から食べる(ヘジフアー

スト)」と「間食、甘いものを減らす」が38.9%と同率、「食べたもの、体重などを記録する」27.4%、「食物繊維が豊富な食品をたくさんとる」と「食事のカロリーを減らす」が25.7%と同率、「白米に雑穀や大麦を加える」20.4%などとなりました。糖質、ダイエットが相変わらずの人気であることがわかります。

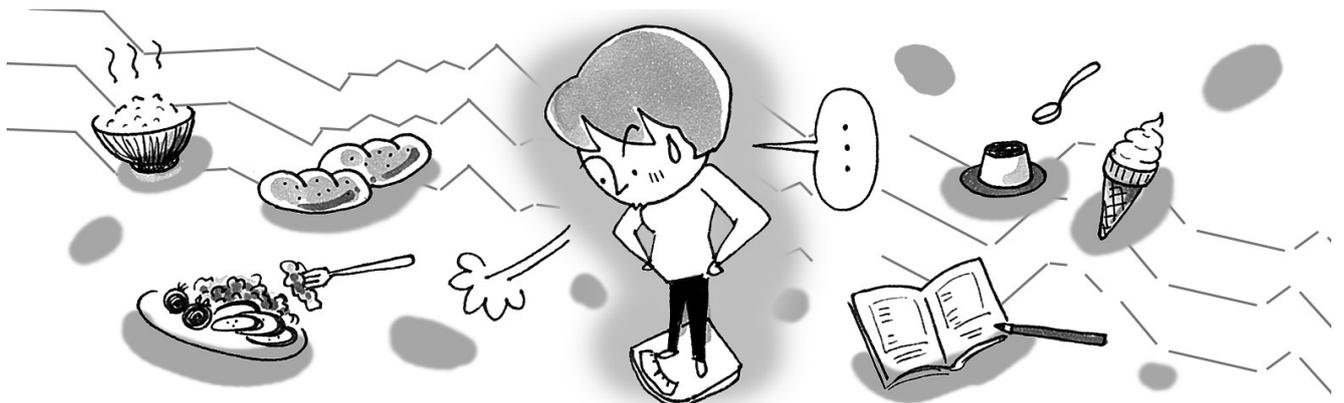
では、「そのダイエットは成功しましたか？」という質問になるとどうでしょう。「成功したが、リバウンドした」52.2%と「成功しなかった」26.5%が、「成功してキープ」21.2%を大きく上回りました。つまり、約8割の人が

いい結果を得られなかったというわけ

です。食べる量やカロリーを減らすと、結果として、栄養が足りなくなるおそれがあります。とくにタンパク質が不足すると筋肉量が低下し、基礎代謝が落ちます。代謝が悪くなると、結果、太りやすい体になってしまふのです。また、炭水化物が足りないと食物繊維が不足して腸内環境を悪くします。脂質も同様に必要なもので、体温を維持し排泄をスムーズにするのに欠かせません。

つまり、3大栄養素をきちんととることで食事のバランスがよくなり、脂肪をためにくい体にするということになります。野菜はいろいろな種類を食べる、夕食は控えめにする、食物繊維を積極的にとる、タンパク質はたっぷり、脂質は削りすぎないなどがポイント。それらを守ることで、ダイエットを成功に導いてくれるでしょう。

いい結果を得られなかったというわけです。食べる量やカロリーを減らすと、結果として、栄養が足りなくなるおそれがあります。とくにタンパク質が不足すると筋肉量が低下し、基礎代謝が落ちます。代謝が悪くなると、結果、太りやすい体になってしまふのです。また、炭水化物が足りないと食物繊維が不足して腸内環境を悪くします。脂質も同様に必要なもので、体温を維持し排泄をスムーズにするのに欠かせません。



算

マスクの正しいつけ方

新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためには、ウイルスの飛沫感染を防ぐことが大切。そのために有効なのがマスクです。マスクの目的は「飛沫が鼻やのどに入るのを防ぐ」のどの乾燥を防ぐ、そして、「自然と顔を触らなくなる」のおもに3つ。ウイルスがついた指先で

鼻や口を触ると接触感染が起こる可能性があります。しかし、マスクをつけているので、鼻や口を触ることが少なくなるというわけです。

さて、製薬会社の「エーザイ」が行った調査では、マスクを正しく使っていたのは、わずか27%でした。そこで、正しいマスクの使い方をご紹介します。ポイントは3つです。

次に、鼻と口をぴったり覆うマスクを選ぶこと。横から見たとき、鼻からあごまでしっかりと覆われていて、ほおにゆるみなくフィットするのが正しいサイズです。

鼻や口を触ると接触感染が起こる可能性があります。しかし、マスクをつけているので、鼻や口を触ることが少なくなるというわけです。

そして、マスクをつけたり外したりするときは、表面部分に触れないよう、「ムヒもを持つこと。マスクの表面にはウイルスがついているので、触ると指についてしまいます。

また、製薬会社の「エーザイ」が行った調査では、マスクを正しく使っていたのは、わずか27%でした。そこで、正しいマスクの使い方をご紹介します。ポイントは3つです。

なお、プリーツ型マスクは、プリーツ（ひだ）のポケットが下を向くようにするのが正しいつけ方です。

恋愛したい気持ちはだれにでもある

— 大石静

大石静さんは、『ふたりっ子』『功名が辻』『大恋愛―僕を忘れる君と』など、多くのヒットドラマを生み出している脚本家。

59歳のときに書いた脚本が『セ

キパリ言います。」「年甲斐もない」と遠慮する必要はなく、「恋愛したい気持ちはだれにでもある」と、堂々と生きるほうが幸せだということでしょう。

カンドバーズン』。大恋愛をするヒロインの気持ちは大石さんそのものだったそうです。「年をとると、もう恋なんて興味ないっていうフリをしますけど、そんなことは絶対がないと思います」と大石さん。

そんな大石さんはつねに全力投球。60代後半の現在でも超多忙です。体力温存などはいっさい考えず、仕事もプライベートも精一杯回っています。信条は「食べたいものを食べ、お酒を飲みたいときに飲み、欲望の赴くままに生きる」。心のままに生きて今を充実させることで、日々満足できる人生が送れるということなのです。

じ

さ

と

ひ

み

ご

な

50代になっても60代になっても恋愛したい気持ちにはだれにでもあるもの。それをストレートに言うのが恥ずかしくて隠しているだけ。「人生100年時代になるうとしているのに、50年間もときめきもなく暮らすなんて、私はイヤです」と



ひとつめは、マスクをつける前に手を洗って清潔にすること。ウイルスがついた手でマ



元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ＜カツオとトマトのエスニックサラダ＞

カツオは脳の働きを活発にするDHA、血液をサラサラにするEPAをたっぷり含みます。また、肝機能を高めてくれるタウリンが豊富に含まれる点も見逃せません。一般的に4～5月に旬なのが初カツオ、8～9月に旬なのが戻りカツオです。ビタミンやミネラルなどについて両者に違いはあまりありませんが、脂肪の量が異なります。戻りカツオは脂肪がたっぷり含まれ、一方、初カツオはあっさりヘルシーです。

★レシピのポイント

ドレッシングにナンプラーやレモン汁、干しエビを使うことでエスニックな味に。カツオ以外に、マグロやタイ、アジなどほかの魚でもおいしいサラダになります。

材料（2人分）

- カツオ（たたき）：1さく
- トマト：2個
- パクチー：1束
- 玉ネギ：1/2個
- セロリ：1本
- キュウリ：2本
- ショウガ：1かけ
- A** ナンプラー：大さじ4
- 砂糖：小さじ2
- 中華スープ：1/2カップ
- 酢：1/3カップ
- レモン汁：大さじ1/2
- ニンニク：1かけ
- 干しエビ：大さじ1
- 塩：少々
- こしょう：少々

1 Aのニンニクはすりおろし、干しエビは水でもどして粗みじん切りにし、Aの材料をよく混ぜ合わせておく。



2 カツオは7～8mm 厚さに切る。



3 トマトとパクチーはざく切り、玉ネギとセロリは薄切り、キュウリは乱切り、ショウガはせん切りにする。



4 3のトマト以外を冷水につけてシャキッとさせ、水気をよく切って器に盛る。



5 トマトとカツオをのせて、1のドレッシングを回しかける。



新型コロナウイルス感染拡大を受け、感染防止のためのお客さま並びに従業員の健康と安全に配慮した取り組みについて

当社では、新型コロナウイルスの拡大を受け、感染防止のため以下の取り組みを行っております。

- ・毎朝の従業員の健康チェック(検温、諸症状について)☞37.5℃以上は入社停止
- ・手洗い、うがい、手指消毒、定期的な換気の徹底
- ・全従業員マスク着用
- ・法定点検の簡素化(家の中の点検はせず、供給設備のみ点検実施)
- ・ガスご契約、ご解約時の対面による手続きの自粛
- ・従業員の勤務地分散化(常駐する部屋を分け、大人数での同一室内滞在を防ぐため)

※ガスの安定的かつ適切な供給は必ず継続して行って参ります。

ガス機器の故障など急を要する際は、可能な限り修理対応致しますので遠慮なくお申し付けください。

また、対面でお会いすることができなくても“お困りごと”が生じた際に通常と変わらずにご相談いただけるための1つの手段として「LINE公式アカウント」を開設しました。



例えばこんな時にLINEのお友達登録をして頂くと動画や画像でのご説明もできるので、お電話の会話での説明だけではわかりにくいという時に役立ちます!!

★ガスを使おうと思ったらつかない・・・

☞「ガスメーターの復帰方法」の動画をお送りできます。

★ガスファンヒーターのホースの外し方がわからない・・・

☞外し方の説明動画や画像をお送りできます。

ぜひこの機会に右側のQRコードを読み込んで、お友達登録よろしく
お願い致します。



☞お友達登録
はこちら



災害の拡大防止に向けた取り組み

消防署との連携を強化し、災害時の初動対応措置を向上させること。また、お互いに知識・教養を深め、災害の拡大防止に努めることを目的として、遠賀郡消防署芦屋分署の職員の方へ向けて「火災調査時におけるガス事業者との関係」をテーマとした研修会を行いました。



ガス漏洩時の点検要領・応急処置、ガス充填所の設備の見学や説明を行い、消防隊の方からは、火災・災害現場での隊ごとの役割や現場での体験談をお聞きし、お互いの知識・教養を深めることができました。今後も定期的に研修会を実施し、災害拡大防止に向けて取り組んで参ります。



ちょっと教えて！家づくり



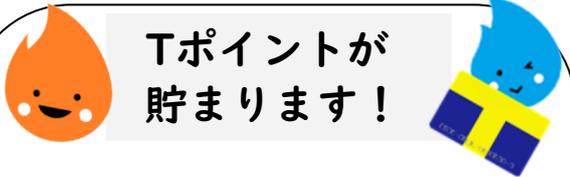
「F☆☆☆☆」という表示を見かけます。これは何でしょう？



「F☆☆☆☆」の読み方は「エフ・フォー・スター」。毒性の強い有機化合物「ホルムアルデヒド」を発生する建材の発散量の等級表示です。

接着剤、塗料、防腐剤などに含まれるホルムアルデヒドは、人体に入ると呼吸器系やのど、目などの炎症を引き起こします。建材や内装材の中にもホルムアルデヒドを使ったものがあり、シックハウス症候群を招く原因の一つとされています。

等級は「F☆☆☆☆」から「F☆☆」までの4等級。「F☆☆☆☆」は4等級のなかでもっとも発散量が少ない建材で、この等級の建材や内装材だけが建築基準法による使用制限を受けません。「F☆☆☆☆」「F☆☆」は条件付きの使用、または使用量が制限されます。「F☆☆」は内装材としての使用は禁止という意味です。



Tポイントが貯まります！

Tカードのご登録はお済みですか？
毎月のガス代やガス機器・家電・おせち購入やリフォーム工事、
全てにポイントが貯まります！

※毎月のガス料金へのポイント付与は下記の条件を満たす方が対象です。

- ①当社ガスをご利用の方(※法人契約除く)
- ②ガス料金のお支払い方法が口座振替またはクレジットカード決済の方

【注意事項】

ガス使用量が5㎡以上の月のみ、
200円(税抜)につき1ポイントが付与されます。



←Webからかんたん登録はこちら



収納グッズを買ってみたものの、
サイズが合わなかった経験ありませんか？

お家にあるもので収納

ご自宅にある紙袋で作れる収納ツールのご紹介です。
収納グッズを買う前の仮収納としてもおすすめです。

【材料】 紙袋・はさみ・セロテープ



①紙袋の持ち手の部分をカットする



②紙袋の四隅をカットする。



③折り曲げてテープで止める。

＼出来上がり♪♪／





地域の気になるお店に密着取材 part2

神戸クック・ワールドビュッフェ ライフガーデン水巻店



東北から九州まで全国に店舗展開する、大人気ビュッフェレストランが昨年10月に、水巻にもOPENしました!

広々とした287席ある店内で、100種類以上の世界の料理がベストプライスで楽しめます。キッズルームもあり、お子様連れでもゆっくりとお食事ができます。

最大150名まで予約できますので、打ち上げなどにも最適です。ぜひみなさんも一度足を運んでみて下さい!



定期的に期間限定フェア開催中!

5月は「地中海フェア」でアキアパツツアやパエリア等のメニューが並びます♪



フリードリンク付き
※アルコールは別料金



神戸クック・ワールドビュッフェライフガーデン水巻店

住所:福岡県遠賀郡水巻町樋口3-7

電話:093-482-8060(ご予約はこちらへお電話下さい)

営業時間

【ランチ】 11時~16時(入店15時まで/L.O.15時半)

【ディナー】 17時~22時(入店21時まで/L.O.21時半)

料金表(税別)	女性	男性	小学生	キッズ
平日ランチ 【120分制】	1,000円	1,200円	700円	400円
平日ディナー 【120分制】	1,100円	1,300円	800円	400円
土日祝日 ランチ&ディナー 【90分制】	1,300円	1,600円	1,000円	600円

※キッズは3歳以上、小学生未満 ※3歳未満は無料
※アルコール飲み放題はビュッフェ料金+1,000円(税別)

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で、臨時休業中です。
営業再開日はワールドビュッフェのHPをご確認ください。



※ご自宅のリフォーム工事等の際は必ず事前連絡をお願いします。

住宅工事等によるガス事故を防ぐために

近年、全国的に宅地内の増改築、バリアフリー化、カーポート設置等の工事で、埋設管を損傷する事故が多数発生しております。ガス管の破損で大事故につながる可能性もございますので、お客さまや作業員の安全を守るため、

工事の際は必ず当社へ事前連絡の上、ガス設備の取り扱い等、注意点を確認してください。



●月●日から、カーポートの設置工事で、庭の一部を掘削しますが、ガス管は問題ありませんか?



ご連絡は下記まで↓

<高松産業グループ お客様センター>

0120-889-294 (受付:平日9時~18時)

<時間外受付(365日24時間受付)>

093-201-1094



LINE 公式アカウント

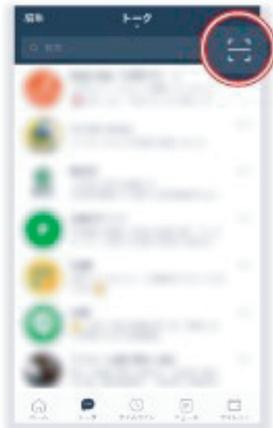


今後、LINE 限定プレゼント企画実施します！

ぜひお早めにご登録ください♪♪♪

簡単 3ステップ!!

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

LINE お友達限定

- 1, 豪華プレゼント企画開催
- 2, クーポン配布
- 3, 『ほったか!』未公開記事公開

編集 後記

みなさんこんにちは。ニコミ誌編集担当尾崎です。新型コロナウイルス感染症拡大により、緊急事態宣言が発令され、大変な状況が続いています。

当社はライフライン事業者として、ガスの安定供給を維持し、お客さまの安全・あんな暮らしを暮らしをお守りするため、お客さまへの接触も緊急時を除き、最小限に抑えさせて頂いております。みなさんも、くれぐれもお体を大切にしてください。一刻も早くこの状況が落ち着くことを祈ります。



最近の私は何か家で過ごす時間を楽しむため、今更ですが、ニンテンドースイッチを購入し、ゲームをして過ごしています。3月に発売された「あつまれどうぶつの森」で、ゲームの中で無人島でのスロ―ライフを過ごしています。

す。また、LINEを使えばテレビ電話で複数人と同時通話ができるので、友人達とテレビ通話で連絡をとり、近況報告をします。会っていないなくてもこういったツールを使って、顔をみながら話せるのは文明の利器のおかげだと、とてもありがたみを感じています。宣伝になってしましますが、当社も公式LINEアカウントを取得し、紙媒体だけでなくLINEからも色々な情報発信をしておりますので、もしよろしければ「高松産業グループLINE公式アカウント」をお友達登録よろしくお願ひいたします。



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

ハヤク ツクヨ

〒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。