



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
8月号

SUMMER

vol. 50

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！



LINE公式アカウントを
お友達登録された方限定で
クーポン配信中！
詳しくは最終ページへ



LINE
公式アカウント



- ◆主婦のナイショ話
食後の胃の不調は？
- ◆暮らしの足し算
アキレス腱伸ばし
- ◆なごみひとさじ
無理せず手放す
- ◆健康レシピ
冷たいラタトゥイユ
- ◆生活のメモ
水のかで気になる汚れを排除
- ◆その他
ネコと暮らせるアパートの魅力とは？

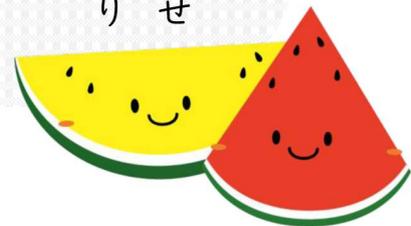
社員のらむらむ

お客様センターの熊澤です。暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。私は中々遠出できない分、お取り寄せにハマっています。今一番の楽しみは、果樹園からワケあり果物が届くお届け便です。



6月はさくらんぼ1kgが届きました。形がいびつ・キズ有り等で市場に出ない物ですが、味は通常と変わらず甘酸っぱくてとても美味しかったです！

ジャムにしてさくらんぼマフィンを作ったりと色々楽しんで食べられました。今月は西瓜の予定で今から楽しみです。コロナで大変な中ではありますが、楽しみを見つけつつ健康第一で頑張っています！



高松産業
グループ



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

食後、胃の不調を感じたことはありますか？

食後、胃が重い、もたれる、痛いなど、不調

を感じている人は多いようです。成人女性2

06人を対象に行った、「胃の不調」について

のアンケートがあります。まず、「食後に胃の

不調を感じたことはありませんか？」という質

問から。「ある」が79・1%、「ない」が20・

9%という結果になりました。次に、

「どんな食事をしたときに、胃の不調

を感じますか？」という質問。複数回答

で一番多かったのが「脂(油)っこいも

の」94・5%、「辛いもの」23・9%、

「甘いもの」16・6%、「しょっぱいも

の」9・8%などとなりました。

では、「どのような症状が多いです

か？」と尋ねてみると、複数回答で、

「胃がもたれる」が一番多く68・7%、

「胃が痛い、ムカムカする」51・0%、

「胃が重い」42・9%、「胸やけ」41・

7%と続きました。最後に、「胃の不調

を感じる時、食事を我慢しますか？」

と伺ったところ、「我慢している」が63・

2%、「我慢していない」が36・8%

という結果になっています。

さて、胃の不調のときは、胃にやさ

しいものを食べるとよいでしょう。具

体的には、温泉卵やキャベツ、ゴー

ヤー、ヨーグルトなどがおすすめです。

まず、卵には消化液や粘液の材料

となるアミノ酸、ビタミンがたっぷ

含まれています。一番消化がいいのが

温泉卵や半熟卵です。次に、キャベツ

はビタミンUが含まれることで有名。

ビタミンUは胃酸の出すぎを抑える、

胃粘膜を修復するなどの働きを持

っています。キャベツ以外にも、アスパ

ラや大根、ブロッコリーにもビタミン

Uが含まれています。

そして、ゴーヤーは独特の苦み成分

「モモルデシン」が胃の働きを活発に

してくれるそうです。ビタミンCも含まれて

いるので、胃粘膜が萎縮するのを抑制

してくれるでしょう。ヨーグルトはも

ちろん、胃に負担をかけにくい食材の

ひとつです。



算し足の暮らしの

「アキレス腱伸ばし」

年を重ねても自分の足で歩くために、「歩く力」を落とさないようにすることが大切です。そのためには、ウォーキングなどを習慣にするのがよいのですが、毎日たくさん歩けば歩く力を保つことができるというわけではありません。

理学療法士の武田直人さんによると、歩く力の基礎として大切なのは、「アキレス腱」の柔軟性と脚の筋力だとか。とくにアキレス腱は重要で、やわらかければ歩くときにすねが前にしっかり倒れ、足のアーチを保ちやすくなります。それによって、足の前側にかかる負担を減らすことができます。一方、アキレス腱がかたいと、すねが十分前に倒れませんか。結果、足に負担がかかり、ひざや股関節に悪影響を与えることもあるのです。し

かも、アキレス腱はとても太い腱で、加齢によってかたくなることわかっていきます。

そこで、アキレス腱伸ばしを習慣にしましょう。まず、両手を腰にあて、足を前後に大きく開きます。そのあと、伸ばしたいほうの足を1歩後ろに下げます。すねが直立の状態から10度以上の角度で前に倒れていればOK。そのまま1分間キープします。足を入れ替えて、反対側も同様に行きましょう。このストレッチを続けがアップします。



もめるのです。し



妥協して生きていく大人には
なりたくなかった

ブルゾンちえみ

「35億」のネタで大ブレイクした芸人のブルゾンちえみさんは、今年の3月末に芸名を手放し、4月からタレントの藤原史織として活動をはじめました。

藤原さんがブルゾンちえみをやめたいと考えたのは、芸人としての自分と本当の自分との間に大きなギャップを感じていたから。強気なキャリアウーマンのブルゾンちえみは上から目線で自分の考えをスバツと言います。一方、藤原さんの性格は真逆。まわりを気にしながら、考えを遠慮がちに伝える人です。「仮面をつけて自分を偽っている」と感じていたそうです。自分は視聴者につそをついているんじゃないかと。ブルゾンちえみをやめ

ることを人に相談すると、「大人になりなよ」と意見してくる人もいたそうです。そのとき、「妥協して生きていくような大人にはなりたくない」と思い、決心を貫くことに。ブルゾンちえみの服を脱いだ藤原さん。本能で生きることの気持ちよさを日々味わっているとか。「何でもできる！」と自然と自信が湧いてくるのだそうです。

自分に合わない仕事、苦手な人との付き合い、心地よいと思えない暮らし。もし無理をしていると感じるのなら、藤原さんのように手放すのもひとつの方法かもしれません。

じ さ と ひ み ご な

ブルゾンちえみをやめ



元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ＜冷たいラタトゥイユ＞

夏野菜の代表であるピーマンは、活性酸素を排出するのに役立つβカロテンを豊富に含みます。免疫力をアップさせるので、夏風邪や夏バテ予防にぴったり。また、ビタミンCも豊富なので、肌荒れなど肌の不調にも効果を発揮します。冷えが気になるときにも有効でしょう。一方、トマトもポピュラーな夏野菜。強い抗酸化作用を持つ「リコピン」がたっぷり含まれ、アンチエイジングや美肌作りに役立ちます。

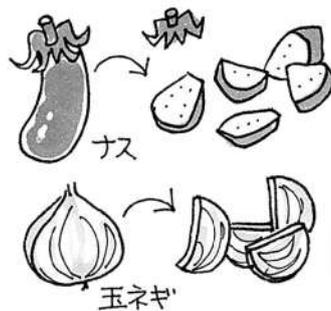
★レシピのポイント

イタリアの代表的な煮込み料理。野菜がぐたっとやわらかくなり、全体的になじむまで煮込むのがポイントです。かくし味にバルサミコ酢を入れることでさっぱりします。

材料（2人分）

ナス：2個
玉ネギ：1/2個
ピーマン：1個
赤ピーマン：1個
サヤインゲン：8本
トマト：2個
オリーブ油：大さじ2
ニンニク：1かけ
塩：少々
こしょう：少々
バルサミコ酢：大さじ1

1 ナスはひと口大の乱切り、玉ネギはくし切り、ピーマン、赤ピーマンはひと口大の乱切りにする。



2 サヤインゲンは3等分に切ってさっとゆでる。トマトは半分に切って種をとり、乱切りにする。



3 鍋にオリーブ油とたたきつぶしたニンニクを入れて中火にかけ、ニンニクの香りがしてきたら、**1**を入れ、よく炒める。



4 さらに**2**を加え、塩、こしょうをふり、フタをしてときどきかき混ぜながら弱火で煮込む。



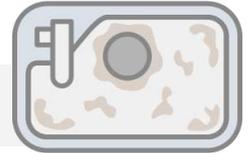
5 野菜がとろっとしてきたら火から下ろし、バルサミコ酢を加えて混ぜ、自然に冷ます。



6 冷蔵庫でほどよく冷やして食べる。



完成!!



台所のぬめり掃除にお困りではありませんか？

水の勢いは強くても、節水能力は高く、経済的であるしんです。台所のお手入れでお悩みの方は、ぜひタカギの蛇口一体型浄水器で家事の負荷を軽減して、おうち時間を快適に過ごしましょう。



また、浄水器なのに高水圧なので、排水溝や三角コーナー、スポンジを汚したくない鍋などの汚れもぐんぐん洗い流します。

通常シャワーに比べて、シャワーの広がり約2.5倍なので、少しの動作や傾きで一気にシンクの汚れやごみを洗い流します。



毎日キッチンに立つたび気になる「排水溝の汚れ」「三角コーナーのぬめり」、どうにかならないかしらとお悩みではありませんか？
タカギの蛇口一体型浄水器なら、気になる汚れを水で洗い流せます。



<水栓取替までの手順>

①ご相談・お見積り依頼(無料)は、
0120-889-294までお電話下さい



LINEでお問合せ
はこちら



②担当者が訪問・現地確認

③お見積書のご提出

④ご契約の場合、設置工事(約1時間)

⑤お支払い(※お好きな方法で)

- お振込み
- クレジット決済(分割払い可)
- 口座振替(※条件あり)
- リース契約(※条件あり)
- 一部QRコード決済(NEW!)



⑥何かあればいつでもご連絡ください

※30分圏内に営業所を配置しているのですぐに駆け付けられます。



蛇口一体型浄水器 みず工房 クリーンシリーズ



シングルレバー混合水栓
JL307MN-9NL2
26,800円(税別)

標準工事費
8,000円(税別)

☆メンテナンスサービス付 5年無償修理

保証期間内は、消耗品含めて無償修理対応いたします。

10年保証

蛇口本体は10年間の保証つき



☆浄水器部無償交換

カートリッジご契約の方は、カートリッジのお届け12回ごとに浄水器部をプレゼント!

☆リースOK

一括での購入が難しい方でも、リースで月々少額のお支払いで交換が可能です。(※条件あり)

新型コロナウイルス感染予防対策

当社は現場確認や、工事等でお客さま宅へお伺いする際、細心の注意を払い、感染予防対策を実施しております。

ご不明な点は、お気軽にご相談ください。





地域の気になるスポットへ密着取材 part4



ネコと快適に暮らせる新築賃貸アパートが北九州に!

前号でご紹介した「ネコと暮らせる新築賃貸物件」のおすすめポイントをご紹介します!



スプレー癖のある ネコちゃんでもあんしん!

コンセントは
床から60cm
の高い位置
へ設置



気兼ねなく窓が開けられます!

引っ掻いても
破れにくい丈夫
な樹脂コーティ
ングの網戸



ネコちゃんが室内で楽しめる工夫がたくさん♪



入居者に好評! 充実の換気設備!



キッチンからインナーテラスまで続くキャットウォーク。
インナーテラスにはいつでも窓の外が眺められるネコちゃん
専用のくつろぎスペースがあります。



「換気扇」は洗面所とインナーテラスにも
完備。イヤなニオイは徹底的に排除します。

ウィズキャット引野

2020年5月完成

住所:北九州市八幡西区引野

3-8-14

賃料:82,000円(2LDK)

共益費:2,000円 駐車場5,500円

敷金1ヵ月/礼金1ヵ月

2LDK | 部屋空きあり(※7月現在)



ネコを飼いたいけどいい物件が見つからない。ネコと住める暮らしやすい物件を探している。
そんな方はぜひ下記までお気軽にご連絡
ください!

ホームページ <https://www.withcat.click>

お問合せ TEL093-923-0644(平日9時~17時半)

株式会社 アルファ

少しの漏れも見逃さない。ガス警報器であんしんな暮らしを

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。

ガスの法定点検で伺う際に、当社スタッフより詳細をご説明
しています。未設置の方や期限切れの方はその際にご検
討ください。

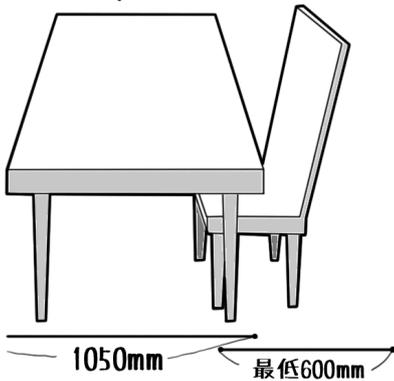
多重の備えてみなさまの安全を守るため、設置のご協力
よろしくお願いいたします。

ガス警報器の
期限は5年です!



ちょっと教えて！家づくり

ダイニングテーブルのサイズの選び方を教えてください。



最小の一人当たりのテーブル寸法は600×600ミリが目安ですが、少し余裕を見るなら750×750ミリのサイズを確保しておきたいものです。

3人家族の場合、家族揃って食卓を囲むためのテーブル寸法は最小でも1,050×1,050ミリは必要です。6人家族なら1,050×2,000ミリはほしいところ。

また、イスに座っているときは壁までの空きが450ミリあれば問題ありませんが、イスを引いて立ち上がるためには最低でも600ミリの空きが必要です。

円形テーブルの場合、直径900ミリで4人掛けできますが、後ろを人が通れるように壁との間は750ミリ空けておきましょう。

直径1,200ミリならゆったり4人掛けできます。

＼レンタルガスファンヒーター早期ご予約キャンペーン開催中／

ワンコインで、冬のおうち時間を快適に過ごしませんか？

5秒で点火！すぐに暖まる「ガスファンヒーター」月々500円(税別)レンタルの
来冬(2020年11月レンタル開始分)のご予約受付中！

はじめてのお申込みで「1ヵ月レンタル料無料」でお使いいただけます。

気になる方はまずは一度お試して1ヵ月使ってみませんか？

※解約料を頂くことは一切ございませんので、ご満足いただけなかった場合は
無料期間終了後すぐにご返却いただいて構いません。



リピート率
91%



リンナイ製
木造11畳
コンクリート15畳に対応
(専用ホース付き)

リピーター特典 11月～1月の レンタル料無料	新規お申込み特典 1ヵ月(初月) レンタル料無料
---------------------------------------	--

レンタル期間	2020年11月～2021年4月末
レンタル料	500円(税別)／月(※日割料金無し)

※前年度貸出実績**529台!**

数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。



※2020年調査 当サービス利用者
アンケートより(回答者230名)



お申し込み・ご相談はお電話
またはLINEでご連絡ください



お問合せ・各種ご相談は、コチラまで

0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。



LINE
公式アカウント

<お詫び>新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、お客さま並びに従業員の健康と安全を守るため、回収を原則中止させて頂いております。ご利用頂いているみなさまには、大変ご不便をお掛けしておりますこと、深くお詫び申し上げます。



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5m³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
登録はコチラ

LINEお友達限定
ご利用のガス代の \ 抽選で 3名様 に当たる /
5%分 Tポイントバック

先月よりクーポン配布とプレゼントのご応募をスタートしました。
是非、ご登録・ご応募お待ちしております！
当選者のお客様には、LINE公式アカウント内で発表します。
ポイントカードをお持ちでない方へはカードを新規発行いたします！

高松産業グループ LINE お友達になると ...

- 1, 定期開催されるプレゼント企画への応募が可能！
- 2, 各種クーポン配布
- 3, 『ほったか!』未公開記事公開

簡単 **3**ステップ!!

お友達登録のやり方



気味なので、友人に教えてもらったYOUTUBE動画で話題の「アラサー健康ちゃんねる」のダンスで運動不足を解消しなければいけない。暑い日が続きますが、くれぐれもお身体に気をつけてお過ごしください。



水巻町では独自の支援策として、町民1人につき1万円分の「水巻町生活支援商品券」が配布される予定ですが、みなさんお手元に届きましたか？当社も加盟店ですので、当社でガス機器や家電をご購入頂く際に、商品券のご利用も可能です。ぜひ有効活用されてください♪

さて、私事ですが、最近積極的に外出ができないので、いかにうち時間を快適に過ごすかに全力を注いでいます！先日は寝具を一式買い替え、夏用冷感シーツやタオル生地のカバー、肌ざわりのよいタオルケットを購入しました。快適すぎて、つい休みの日は寝すぎてしまいます(笑)。そのせいか最近運動不足

編集 後記

みなさんこんにちは。ニコミ誌編集担当の尾崎です。新型コロナウイルスの収束がみえず、不安な日々が続きますね。当社も毎日の検温や、手洗いの徹底など、感染予防対策に取り組んでいます。みなさんも引き続きお身体お大事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。