



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」！



2022年
1月号

WINTER

vol. 67

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!



社員のひよりいふ



あけましておめでとうございます。
充填・配送課の和田です。
コロナ禍も続き、寒さも日を追う毎に厳しくなっていますが、いかがお過ごしでしょうか。

私には中学2年生になる娘がいます。娘は入学と同時に卓球部に入部し、日々頑張っています。卓球を頑張る娘の姿を一目みたいと思っていたのですが、コロナ禍のため、試合観戦に入部以来一度も参加できませんでした。

先月やっと試合観戦の許可が出て、娘の頑張っている姿を間近にみるのが叶いました。娘が一生懸命試合で戦っている姿をみて感動し、久しぶりに胸が熱くなりました。頑張る娘をみて、私もまだまだ頑張らないといけないという気持ちにさせられました。(まだまだ頑張るぞ!)



- ◆主婦のナイショ話
手帳を使っていますか?
- ◆暮らしの足し算
ゆるスクワット
- ◆なごみひとさじ
生き生きワクワクすることが大事
- ◆健康レシピ
カジキと水菜のゆず胡椒炒め
- ◆生活のメモ
調理が楽しくなるラ・クック!
- ◆地域の気になるお店紹介
パラジェル専門自宅ネイル店へ密着
- ◆その他
レンタルファンヒーター申込受付中!
防災訓練実施のご報告



ほったか! WEBアンケート

ご回答で、
Tpoint50ptプレゼント!



詳細は最終ページへ

乾かない洗濯物にお悩みの奥様へ

WAKU WAKU ★

乾太くん de 家事らく体験会
ガス衣類乾燥機でスピード乾燥
を体験しませんか?

1/29(土) 10時~16時開催



新型コロナウイルス感染防止への取り組み

当社では以下を徹底し、感染防止に努めています。

- ・毎朝の従業員の健康チェック
- ・手洗い、手指消毒の徹底
- ・従業員のマスク着用義務化



高松産業
グループ

いよしのひととき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

手書きの魅力を実感！ 手帳を使っていますか？

20～60代の女性605人に行った「手帳」についてのアンケートがあります。まず、「現在、手帳を使っている？」という質問から。「毎年必ず使っている」が60・0%で、「以前使っていたが、今は使っていない」が20・8%、「もともと使っていない」が12・9%、「使っていない時期もあったが、また使っている」が6・3%となりました。

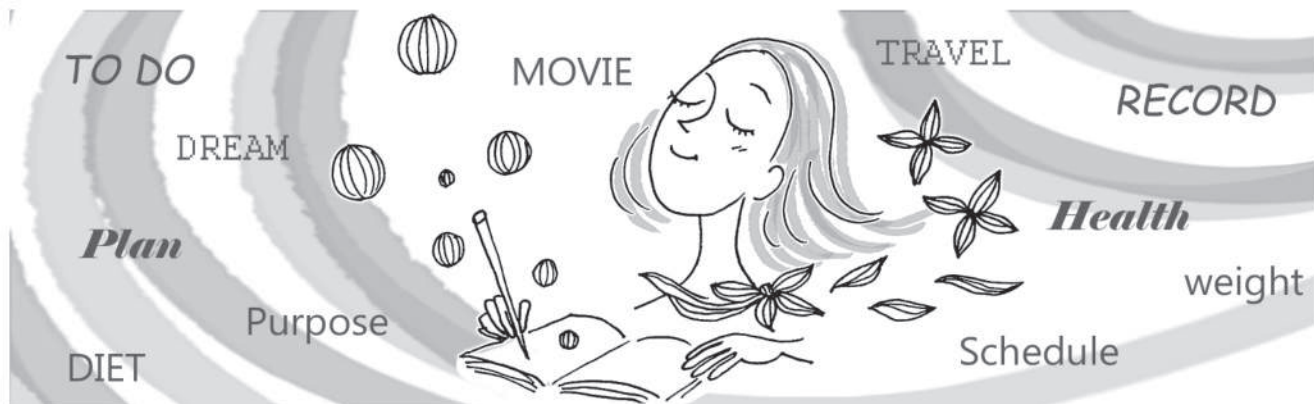
手帳を使わなくなった理由としては、「スマホやパソコンで管理しているから」「コロナ禍でプライベートの予定がないから」などが挙げられています。一方、再び使いはじめたと答えた人からは、「参照や書き込みがしやすい」「書きとめることで記憶に残りやすい」「書き出すことですべきことが見え、優先順位をつけやすい」「思考が整理できる」などの意見がありました。

次に、手帳の用途を尋ねてみると？
複数回答で、「スケジュール・時間管理」89・5%、「プライベートのTO DO管理」62・8%、「仕事のTO DO管理」

43・4%、「日記」36・4%、「旅や本、映画、食べ物などの記録」29・4%、「体重や生理などの体調管理」28・2%などが挙げられています。

では、「手帳に夢や目標を書いている？」という質問です。「書いている」が41・0%で、「書いていない」が59・0%でした。手帳に書いて叶えた夢や目標としては、「心や体が元気になった」18・0%、「仕事でやりたいことや目標が実現した」17・6%、「お金が貯まった」9・7%、「健康管理で体調がよくなった」8・9%、「ダイエットに成功」5・9%など。

手帳は予定を書き込むだけでなく、残しておきたい言葉、行きたい店、そして、夢や目標などを自由に書き込みます。紙に手書きをすることで頭の中が整理されるという研究結果もあり、何より、毎日を大切に生きることにつながります。素敵な1年にするために、手帳をはじめませんか。





暮らしの足し算

「ゆるスクワット」

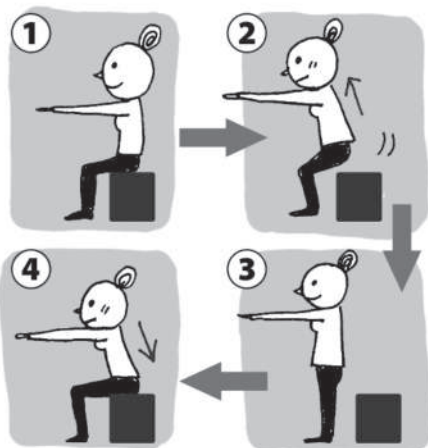
寒い時期は外に出るのが億劫になり、運動不足を感じている人も多いのでは？ 50歳を超えると筋肉量は年に1〜2%ずつ減っていき、骨も再生されにくくなります。家にこもりがちで体を動かさなければ、立ったり歩いたりといった日常動作もスムーズに行えなくなり、骨粗しょう症のリスクも高まります。

しかし筋肉や骨は、鍛えることで増やすことができます。そこで、室内でも行える、「ゆるスクワット」がおすすめです。イスを使うので、90代の人でもできるスクワットです。

そもそもスクワットは下半身から背中までの筋肉をバランスよく鍛えてくれます。とくに、立ったり歩いたりするときによく使うひざ関節や股関節の筋肉アップに有効。これら

の筋肉をしっかりとつければ、歳を重ねても自分の足でしっかりと歩くことができるのです。そして、筋肉量が増えれば代謝がよくなり、血液のめぐりもよくなります。

方法を紹介しましょう。①イスに座り、両足を肩幅よりやや広めに開き、両手を前に伸ばします。②上半身を前に傾けながら、ゆっくり立ち上がります。両手が引っ張られるイメージです。③立ち上がりました。④上半身を前に傾けてゆっくり腰を下ろします。最後に、上半身をまっすぐ伸ばして終了。①〜④を10〜15セット行うのが目安です。



生き生きワクワクすることが大事

— 石村由紀子

石村由紀子さんは雑貨屋店主。奈良県で「くるみの木」という人気店を営んでいます。また、空間コーディネーターとしても活躍するほか、エッセイなども出版している人。もうすぐ70歳になる石村さんですが、とてもエネルギーに働いています。モットーは「生き生き

言います。そんな心の元気が影響しているからか、年に1回の人間ドッグで、数値を指摘されたことがないのだそうです。

ワクワクすることが大事。毎日楽しく過ごそうと意識的に思うことで、自然と、暮らしも仕事も楽しめるようになるそうです。「暮らしが仕事、仕事暮らし」と、石村さん。暮らしも仕事も遊びも、いつも全力投球です。そんな石村さんは食べることが大好きで、お酒もよく飲み、そして、よく歩くのだそうです。「老いを感じることはない」と

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＜カジキと水菜のゆずこしょう炒め＞

最近では一年中見かける水菜ですが、もともとは冬の野菜で、「水菜が並びはじめると冬本番」と言われてきました。水菜は90%以上が水分ですが、栄養的にも見逃せない成分が含まれています。まず、免疫力を高めたり美肌作りに効果的なビタミンCがたっぷり。100gあたりのビタミンCの含有量はレモン1/2個分もあります。また、カリウムが多い点も見逃せません。カリウムは骨活に有効だけでなく、体の中の余分なナトリウムを排出してくれるので、高血圧対策にぴったり。カルシウムも豊富に含まれています。

★レシピのポイント

カジキにあらかじめ塩をふっておくことで臭みがとれ、食べやすくなります。

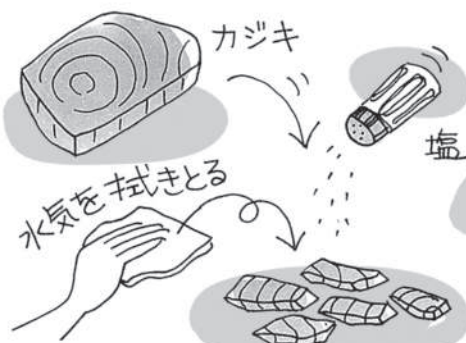
材料（4人分）

カジキ（切り身）：4切れ
水菜：1袋
長ネギ：10cm
塩：少々
ごま油：大さじ2

A

ゆずこしょう：大さじ1/2
レモン汁：大さじ1
しょうゆ：大さじ2
白ごま：少々

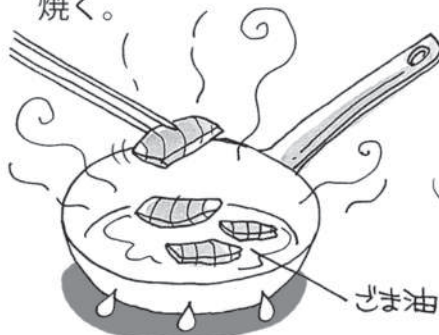
1 カジキはひと口大のそぎ切りにして塩をふり、しばらくおいたら水気を拭きとる。



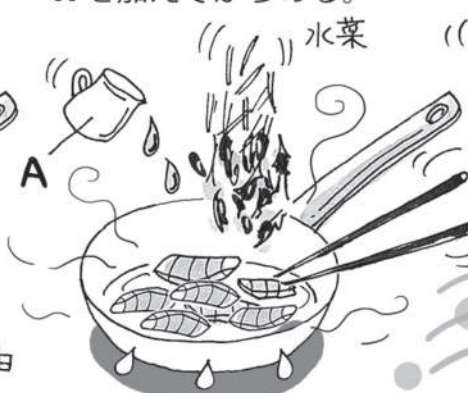
2 水菜はざく切り、長ネギは白髪ネギにする。



3 フライパンにごま油を熱し、カジキを入れて全体に焼き色がつくまで焼く。



4 水菜を加えてさっと炒めAを加えてからめる。



5 器に盛って白髪ネギをのせ白ごまをふる。

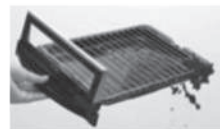


おいしさも、家事の時短も叶える！

話題のラ・クックで今夜も楽しくお料理しませんか？



「最近献立がマンネリ気味で、毎晩夕飯の献立に頭を悩ませている」



「魚好きの息子のために、よく焼き魚を作りますが、受け皿や焼き網など洗い物がたくさん出て、毎回片付けが億劫」とお悩みではありませんか？

パロマ製の「ラ・クック」なら、グリル庫内を汚さず、お手入れもラ・クック本体だけでOKなので、洗いのストレスが軽減されます！



また、定番の焼き魚から、ノンフライ調理、お肉や野菜料理、パンやケーキまで手軽に作ることが出来ます！



ラ・クック専用レシピブックをみれば、悩ましい献立も楽しみながら選べます。火加減もオートメニューがついたコンロを使えば、点火してボタンを押すだけでプロの仕上がり。

献立豊富なラ・クックがあれば、毎晩頭を悩ますことなく献立を決められて、後片付けもラクラクなので、毎日夜飯をつくる時間が楽になりますよ♪

献立や後片付けの時間にお悩みの方は、ご検討されてみてはいかがでしょうか？

＜設置までの手順＞



①ご相談・お見積り依頼(無料)は、0120-889-294までお電話下さい

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&お見積書のご提出
(※しつこい営業は致しません)

④ご納得頂いた場合、工事日打合せ

⑤設置工事(1~3時間)



⑥お支払い

お振込/クレジット決済/paypay
口座振替(ガス代引き落とし口座)
地域振興券(水巻・宗像・中間)

⑥アフターサポート

販売して終わりではなく、ご購入頂いた後からがお付き合いだと考えております。

何か気になる点や使い方などで、ご不明な点ございましたら、いつでもお客様センターまでご連絡ください。

(☎0120-889-294)



お手入れらくらく！

焼き網やパーツなど不要なので、洗うのもラ・クック本体だけ。簡単に洗えます。また、お皿に移さずそのまま食卓に並べられます♪



拡がる！

レパートリー

お肉もヘルシーに焼き上げ。パンやケーキも簡単レシピで、誰でも美味しく作れます！



■参考価格

ビルトインコンロ WITHNA ￥100,650(税込)
標準取付工事費 ￥13,750(税込)

★購入特典つき

※特典は予告なく終了となる場合がございます

ラ・クック/レシピ本/木製プレート/ラ・クッククッキングシート

購入後も安心のフォロー体制

必ず担当がつき、研修を受け、知識をしっかりとった担当者が使い方までしっかり説明します。

また、地域密着で住まいのトータルサービスを提供しておりますので、基本車で30分圏内に営業所を配置しております。何かあった時も、安心です。





地域の気になるお店に密着取材 part18

パラジェル専門 自宅ネイルルーム Age's(エイジス)



爪の傷みを最小限に抑えるネイル！

爪を削らない“パラジェル”は、爪の傷みを最小限に抑えられます。爪が傷むのが気になるので諦めていた・・・という方でも、ネイルを楽しむことができます♪

高品質なサービスをリーズナブルに！

自宅の一室を使用しているので家賃がかからず、広告費もかかっていないため(リピーター様、ブログをみた方、紹介でご来店される方が主)、高品質なサービスをリーズナブルな価格で提供されています。

- ネイル基本プラン4,000円(他店オフ+1,000円)
※アート +250円/本 (全本アートの場合 6,000円)
- ヘアセット 2,500円
- 着付 訪問着・留袖5,000円/振袖着付6,000円

スタッフは坂井さん1名のため、施術中は落ち着いた空間でゆったりと過ごせます。また、聞き上手の坂井さんとお話していると、施術の1時間半もあっという間です。30代～80代まで幅広い年齢層のお客様がご来店されるお店です。

ネイルに限らず結婚式場で1,000名以上の着付を担当されたご経験から、着付やヘアセットもされていて、小さいお子さんがいらっしゃる方からは「七五三の際のママやお子さん」・「結婚式の留袖」の出張着付が特に好評いただいているそうです！

出張費は着付代+60円/kmなので、気軽にお願ひできます。

ネイルや着付・ヘアセットをお考えの方は、ぜひ一度エイジスにご相談されてみてはいかがでしょうか。

↓ご予約はコチラ↓



↓ブログはコチラ↓



坂井さん



●ネイル基本プラン4,000円

初のジェルネイル体験！
ネイルが初めてだったので少し不安でしたが、施術前に丁寧に説明して下さいだったので安心してお任せできました！
雑談も楽しかったです♡
デザインは色々質問しながら私の好みにあった感じのものを提案して頂いて、秋っぽいカラーで、とっても可愛く仕上がりました♪

(取材担当:尾崎)



- 住所／北九州市八幡西区浅川(※自宅の一室のため、詳しい住所は予約完了時にお伝え)
- 定休日／不定休
- 駐車場／1台
- 受付時間／10時～16時(※その他ご希望の場合は要相談)
- 電話／090-9560-6064(※施術中は電話に出れない場合が多い為、留守電にメッセージをお願い致します)

～防災訓練実施のご報告～

遠賀川氾濫危険水位を超えたという想定で実施しました。水巻町にご協力いただき、避難所で、施設の説明や簡易ベッドの造作を体験しました！



万が一の際の心構え・備えを学べた訓練となりました。みなさんも避難場所の確認や、防災グッズの定期チェックなど、ぜひ行ってくださいね^^



*2021/11/10 充填・配送課にて実施

＼大好評レンタルガスファンヒーター申込受付中！／

冬場の給油、重くて大変ではありませんか？

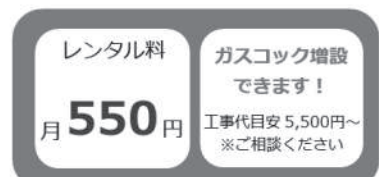


レンタルガスファンヒーターなら、給油・保管・メンテナンスが不要！

5秒で点火！足元までぽっかぽか。



木造11畳／
コンクリート15畳に対応



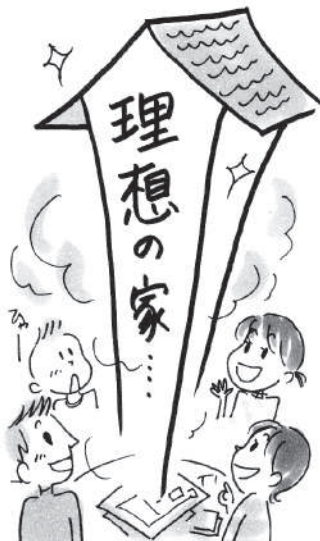
＼1ヵ月お試しレンタル実施中／

※契約月のレンタル料が無料になります

お申込みは“☎0120-889-294”までお電話ください！

ちょっと教えて！家づくり

イメージのまとめかた



理想の住まいのイメージを決めようとして、まずメディアから情報を得ようとする人が多いのですが、その膨大な量に茫然としてしまいます。この作業は、時間のかかるものと腹を決め、身近なところから探っていくようにしましょう。知人の家、インテリア雑誌、モデルハウスなど、気に入った物件をスクラップするなどして記録を残し、どんなところに惹かれたのかをメモしていきます。続けていくうちに断片的だったものが、気に入る共通項が見えてきますよ。また、現在の住まいの不満点をリストアップしていく方法もあります。使い勝手が悪い、無駄な動線、好みに合わないインテリアなど今の暮らしを見つめ直すのです。そして家族全員で話し合い、「これだけはゆずれない！重要ポイント」を絞っていくと次第に「理想の家」が浮かびあがってきます。



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
やりリフォーム工事、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1ptが付与されます。



↑WEBからかんたん
登録はこちら



暮らしに種をまくシゴト

高松産業グループ

LINE 公式アカウント

こんな時にも使える！

フリーダイヤル
つながる時間は
なかなか電話が
できないな...



お友だち登録は
こちらから

LINE 公式アカウントから
ご相談ください！
お悩みごとなどご相談に
応じます。

※返信は営業時間内となります。
また、少しお時間をいただくことが
ございます。予めご了承ください。

お友達限定 だよ！

- ①Tポイント5倍クーポン
- ②毎月開催中！
プレゼント企画へ参加

年末の交通安全運動が実施されました
- 折尾警察署 ☎093(691)0110 -



運動期間 令和3年 12月11日(土)～12月31日(金)



運動の重点 ① 飲酒運転の撲滅と悪質・危険な運転の防止 ② 子供と高齢者の交通事故防止 ③ 自転車の安全利用の推進

福岡県内では交通死亡事故が多発しています。
大切な命を守る行動を心掛けましょう。

- 運転中は「ゆとりを持って、よそ見はしない!」。
安全運転を実践しましょう。
- 車の速度が上がるほど視野が狭くなります。
スピードの出し過ぎに注意しましょう。
- 横断歩道が近くにある場所では、横断歩道を利用し、
道路を横断する際は、止まって、見て、合図を出して、
車が確実に停止するのを待って渡りましょう。



飲酒運転の撲滅と悪質・危険な運転の防止

- 飲酒運転を見掛けたら、必ず110番通報をしましょう。
- アルコール検知器を有効活用するなど
飲酒運転の防止に努めましょう。
- 妨害運転(あおり運転)は犯罪です。「思いやり・
ゆずり合い」の気持ちを持った運転に努めましょう。
- ドライブレコーダーの設置を検討しましょう。



子供と高齢者の交通事故防止

- 夕暮れ時・夜間に外出するときは、
反射材用品や明るい服装を着用しましょう。
- 歩きスマホながら運転はやめましょう。
- 高齢運転者の方は、身体機能の変化に応じた
安全な運転を心掛けましょう。
- 通り慣れた道路の危険箇所や身近に起きた交通事故等について話し合い、
一人一人が安全行動に努めましょう。



自転車の安全利用の推進

- 自転車保険に加入しましょう。
- 夕暮れ時は早めにライトを点灯し、反射材用品等を装着しましょう。
- 自転車は車両です。
見通しの悪い交差点では徐行し、「止まれ」の標識があるときは、
必ず一時停止するなど交通ルールを守りましょう。
- 家庭、職場でヘルメットの着用を呼び掛けましょう。



1/29(土)

時間:10:00~16:00

※完全予約制です

場所:ほったか! PLAZA

(住所:中間市中央1-4-10)



＼好評につき、毎月最終土曜日に開催中です！／

WAKU WAKU 乾太くん de 家事らく体験会



～ドラム式洗濯乾燥機をお使いの奥様へ～

乾燥に思ったより時間がかかると感じていませんか？



ガス衣類乾燥機の乾太くんなら、

①5kgを約52分で乾かせます！(ドラム式の3分の1)

②部屋干し臭も気になりません！

③天日干しのようなふんわり仕上がり。

☞体験会でぜひ、ご体感ください！！



～ご来場特典～

“洗濯洗剤”プレゼント！

※特典内容は予告なく変更になる場合がございます



乾燥時間の比較

ガス衣類乾燥機

乾太くん

約52分

電気ヒート

ポンプ式

全自動

洗濯乾燥機

約162分

電気ヒーター式

全自動

洗濯乾燥機

約281分



参加
無料

ご予約受付締切:2022/1/27(木)18時まで

ご来場予約はこちら ☎0120-889-294

(予約受付時間:平日 9時～18時)

※完全予約制となりますので、必ず事前予約をお願いいたします。

※緊急事態宣言発令の場合は中止となります。

※ご予約のお客さまがいらっしゃらない場合は中止となりますので予めご了承ください。



げと
なり
今年
もみ
すな
よう
さま
にこ
らお
祈り
幸多
し上



い
です
ん聞
結が
の手
2人
の似
顔
を
頂
いた
つ
き



てい
しま
いし
るて
今も
日ら
こい
の、
頃結
で婚
すし
。た
。人
。実
感
が
じ
わ
わ
わ
い
ん
て
お
き
祝

ので
ごを
相巻
談き
、元
も前
柱し
万に
がは
、ぜ
水ひ
、水
破道
工事
箇所
へ布
まや
はテ
り当
ま社
すま

だる
日凍
結泡
予ス
防チ
がは
、き
、水
み
、寒
く
、試
して
み
、想
さ
簡

編集 後記

ろ申
しし
く上
おげ
願ま
いす
。え
本の
上も
どと
うお
。そ
喜
よび

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

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ 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。