

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」！

ほっつかい

2021年
12月号

WINTER

vol. 66

くらしのお役立ち情報満載！

- ◆主婦のナイショ話
投資をしていますか？
- ◆暮らしの足し算
ゆっくり呼吸で免疫力UP
- ◆なごみひとさじ
日々の養生がかかるせない
- ◆健康レシピ
カキ雑炊
- ◆生活のメモ
キッチン戸棚、傷みが気になりませんか
- ◆地域の気になるお店紹介
女性におすすめ！チキンサンド店



街行く人々が、キラキラした目で見上げている姿や、華やかな雰囲気を目にする。まだまだコロナウイルスは気になる時期ですが、気持ちも晴れやかになりますね。みんなさも、感染対策をしつかり行つて、大切なヒトと足を運んでみてはいかがでしょうか。

こんにちは、お客様センターの中村です。日に日に寒さも深まり、お鍋が美味しいすぎてついつい食べ過ぎてしまいますね。お鍋も楽しみのひとつですが、私はもうひとつ、街のイルミネーションを毎年楽しみにしています。それでお気に入りスポットがあると思いますが、私は博多駅前がお気に入りで、毎年ながら感動しています。例に漏れず今年も写真を撮りました(笑)。

社員のひとりごと



～年末年始休業のお知らせ～

誠に勝手ながら、下記の通り休暇とさせて頂きます。恐れ入りますがよろしくお願ひいたします。

2021年12月29日(水)～2022年1月3日(月)

※緊急時は遠慮なくご連絡ください

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



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？

12/18(土) 10時～16時開催

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～

主婦のナイスコ語

20～60代の女性452人に行つた「投資」についてのアンケートがあります。「今、投資をしている?」という質問から。「している」が51・5%で、「していない」が42・8%、「以前はしていたが、やめた」が6・9%となりました。投資をはじめたきっかけを尋ねてみると、「NISAに興味を持った」「株式優待に魅力を感じた」「少しでもお金増やそうと思った」などの声があつたほか、「コロナでお金を使わなくなつたので」といった意見も挙げられました。

では、「投資をしている」と答えた女性、231人にくわしく尋ねてみました。「投資の目的は?」という質問です。複数回答で一番多かったのが「老後資金の形成」で72・7%、「マネーリテラシーを上げるため」36・8%、「夢や目標のための資金作り」18・6%、「結婚や引っ越しなどのライフイベント費用」8・7%と続きました。

「今、何に投資している?」という質問になると、「複数回答で投資信託70・

20～60代の女性452人に行つた「投資」についてのアンケートがあります。「今、投資をしている?」という質問から。「している」が51・5%で、「していない」が42・8%、「以前はしていたが、やめた」が6・9%となりました。投資をはじめたきっかけを尋ねてみると、「NISAに興味を持った」「株式優待に魅力を感じた」「少しでもお金増やそうと思った」などの声があつたほか、「コロナでお金を使わなくなつたので」といった意見も挙げられました。

使っている制度についても見てみましょう。一般NISA19・2%、企業型確定拠出年金18・8%、個人型確定拠出年金18・4%、つみたてNISA17・5%、ジュニアNISA1・1%など。一方、「利用しているものはない」と答えた人が44・2%です。

最後に、「元金といくらべて増えた?」という質問です。「増えた」77・9%で、「減った」13・7%、「変わらない」8・4%でした。増えた率としては10～20%が一番多く、約4割でした。投資に興味はあるけれど、何からはじめいいかわからない。そんなときは月額数千円の少額投資からはじめ、少しずつ勉強していくのがよさそうです。

冬のボーナスの時期! 今、投資をしていますか?





足し算

暮らしの

足

し

「ゆっく呼吸」で免疫力アップ

「腸活」と並んで注目されているのが、「肺活」。肺の力を鍛えて自律神経を整え、免疫力を上げることです。実は最近増えているのが、深い呼吸ができず、酸素を十分にとり込めていない人。浅い呼吸は体の不調や病気を引き起こす恐れもあるのです。

逆に、深い呼吸ができれば血流がよくなり、疲れにくくなる、自律神経が整う、免疫力が上がるなどの効果が期待できます。また、肺活と腸活は関係していて、肺の機能がアップすれば自律神経のバランスが整うので、結果、腸内環境もよくなるようです。



八十歳になつてもライブハウスに行きたいし、九十歳になつても旅行したい

—— 鎌田 實

れする、ストレスを感じることが多い。以上の4つに心あたりがあれば、

肺の筋肉が衰え、呼吸が浅くなっている証拠です。

さて、肺活におすすめの呼吸を紹介しましょう。それが「ゆっくり呼吸」。文字どおり、呼吸をゆっくり行うというものです。ポイントはリラックスした状態で3~4秒かけて

鼻から息を吸い、6~8秒かけて口からゆっくり息を吐くこと。食後30分間は避けたいものの、それ以外ならいつ行っても構いません。回数に制限もないでの、気づいたときに行い、習慣にするといいでしょう。

医師で著書を多数持つ鎌田實さんは1948生まれの73歳。30代で諏訪中央病院の院長となつて病院を再生し、長野を日本一の長寿県に導いたことでも知られています。そんな鎌田さんの30代は超多忙。1日も休まず、365日働き続ける日々だったとか。40代になると

と自分の人生に疑問を持ちはじめます。そして、このままでいいのかといつた焦りを感じ、パニック障害に陥つてしまつたのです。2年もの間、冷や汗や睡眠障害、頻脈などに悩まされました。

回復のきっかけは、休みをとつたこと。日曜日の午前中はどんなに忙しくても休むことにしたのです。また、筋肉量の低下や体の重さを実感し、食

事や運動など、生活改善も行なつていきました。具体的には、タンパク質を1日約400gとり、野菜もたっぷりとるように心がけている

とか。一方、運動はすきま時間に行う筋トレ。1時間ごとに3分を筋トレタイムにあて、20種類くらいのメニューを順番に行います。たつた3分ですが、8時間テスクワーカーをしていたら、24分もの時間に無理なく続けることが大切なのです。

趣味のスキーはずっと続けたいに行きたいし、90歳になつても旅行したい。そのため日々の養生が欠かせないと鎌田さんは言います。



元気もりもり 健康レシピ



12月の元気レシピ<カキ雑炊>

「海のミルク」と呼ばれるほど、クリーミーで栄養たっぷりのカキ。冬にとれる真カキは11月から翌4月が旬で、身がふっくらしておいしくなります。カキの代表的な成分はタウリンと亜鉛、グリコーゲンの3つ。タウリンはアミノ酸の一種で、肝臓の調子をよくする、血圧を正常にする、コレステロールを下げるなどの働きがあります。疲労回復にも効果があります。一方、亜鉛はタンパク質を作るのに欠かせないミネラル。そして、グリコーゲンは血行を促し、スタミナを維持する働きがあります。

★レシピのポイント

カキは最後に加え、加熱しすぎないようにすると、ふっくらとおいしく仕上がります。

材料（2人分）

カキ（生）：100g
えのきだけ：1/2袋
生しいたけ：2個
ネギ：10cm
青ネギ：2本
ご飯：2杯分
A だし汁：2カップ
しょうゆ：小さじ1/2
酒：大さじ1

1 カキは洗い、えのきだけと生しいたけは粗いみじん切り、ネギはみじん切り、青ネギは小口切りにする。



2 ご飯は水洗いしてザルに上げる。



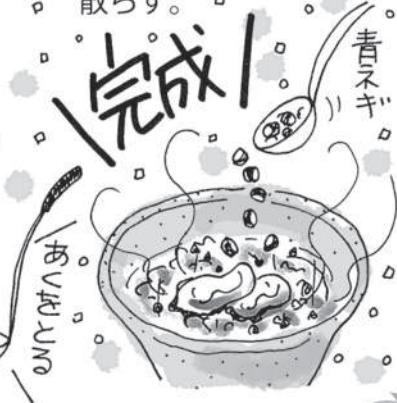
3 鍋に**A**を入れて火にかけ、煮立ったらえのきだけと生しいたけ、ネギを加える。



4 再び煮立ったら、ご飯とカキを加えてひと煮立ちさせ、あくをとる。



5 器に盛って、青ネギを散らす。



□生活のメモ



大事に昔から使ってきたキッチン、戸棚の傷みやキズが気にならないませんか？



キッチン戸棚を新しくして、毎日台所に立つ時間を楽しくしてみるのはいかがでしょうか。お気軽にご相談ください。

扉は1枚から交換可能なので、コンロ下のオーブンが不要になつた方も、オーブン部分を扉に変えて、キッチンを有効活用することができます。

パネルージュなら、キッチンまるごと交換せずに、戸棚の扉だけの取り換えができるます。毎日使う場所だからこそ、見た目が生まれ変わると、調理する時の気分がよくなりますよね♪

でも、キッチンごと取り換えるのはコストがかかりすぎてなかなか手がつけられないで悩んでいらっしゃる方も多いのではないか？

パネルージュなら、キッチンまるごと交換せずに、戸棚の扉だけの取り換えができるます。毎日使う場所だからこそ、見た目が生まれ変わると、調理する時の気分がよくなりますよね♪

お家を建てられた時から大事に使ってきたキッチン、年数が経つてきてキズや剥がれなどの劣化が気になつていませんか？特に、先に故障してコンロやレンジフードなどを交換すると、取り換えたコンロなどはキレイでピカピカなので、古くなっている戸棚の部分が余計に気になつたりしますよね。

〈設置までの手順〉

- ①ご相談・お見積り依頼(無料)は、[0120-889-294](tel:0120-889-294)までお電話下さい
- ②担当者がお客様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設置工事(半日)
- ⑤お支払い
お振込／クレジット決済／paypay
地域振興券(水巻・宗像・中間)
- ⑥アフターサポート
何かあればお気軽にご連絡ください

《パネルージュ施工事例》

After



Before



＼大人気レンタルガスファンヒーターご予約受付中です／



腰痛でお悩みの
あなたへ

冬場の給油、重くて負担になつていませんか？

レンタルガスファンヒーターなら大変で面倒な給油不要です！



木造11畳/
コンクリート15畳に対応

＼保管・メンテナンスも不要！／

レンタル料 月550円(税込)



5秒で点火！足元までぽっかぽか！

ご予約は0120-889-294までお電話ください！

1ヵ月無料
お試し実施中！
(※貸出月無料)



地域の気になるお店に密着取材 part17

おしゃれランチにぴったり♪
女性に人気の駅チカ店に密着

テイクアウト専門店 Chicken Sand Street(チキンサンドストリート)



今回は、2021年9月20日にJR折尾駅近辺にOPENしたチキンサンドのテイクアウト専門店へ取材に伺いました！

チキンは、以前当誌面で紹介した「からあげ なが田屋」のものを使用していて、ニンニク不使用なので女性でも気にせず食べれるヘルシーさ！

多種類の味のチキンサンド、フィッシュフライサンド、タマゴサンド、フルーツサンドがあるので、その日の気分に合わせて選べます。

美味しいのはもちろん、見た目がオシャレで写真映えするの

で、撮った写真をSNSにあげてお友達に自慢できちゃいます♪

サイズはシングルとダブルが選べるので、違う味をいくつか買って食べ比べるのがおすすめです。

シングルは300円台でリーズナブルなので、小腹が空いた時にももってこいです！

定休日にはイベントに出店されたりしているそうで、10月に岡山市出店したイベントでは見事に完売されたそうです。(大人気！)

ランチ時の11時～12時は混みあうので、待ち時間を短縮したい方は予約がおすすめです。
(☎093-693-3477)

駅チカでアクセスも良く、折尾駅から徒歩で行けるので、折尾近辺に行かれる際は、チキンサンドストリートにぜひ立ち寄ってみてください！

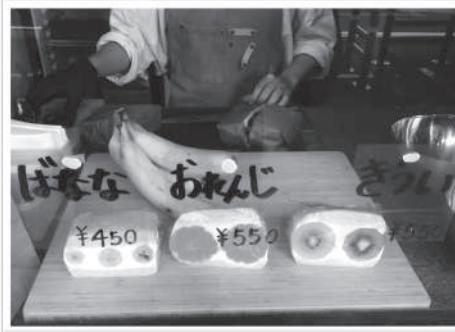


ピリ辛チキンサンド ¥350
炙りチーズキ친サンド ¥380
セットドリンク(コーラ) ¥150
→チキンサンドはシングル

女性に人気のメニューを注文。炙りチーズは目の前で炙ってもらえるので、食欲がそそりました…！食べてみると、チーズが濃厚でチキンも油っこすぎず、食べやすかったです♡
ピリ辛サンドも辛すぎず、とっても美味しかったです。
次回は他のメニューも試してみたいですね(*^*)



《取材担当：尾崎》



FOOD MENU	
チキンサンド	シングル ¥320 ダブル ¥600
チリマヨチキンサンド	シングル ¥350 ダブル ¥650
てりやきチキンサンド	シングル ¥350 ダブル ¥650
ピリ辛チキンサンド	シングル ¥350 ダブル ¥650
炙りチーズチキンサンド	シングル ¥380 ダブル ¥700
フィッシュフライサンド	シングル ¥350 ダブル ¥650
タマゴサンド	シングル ¥220 ダブル ¥400
本日のフルーツサンド	WASK

●チキンサンドストリート

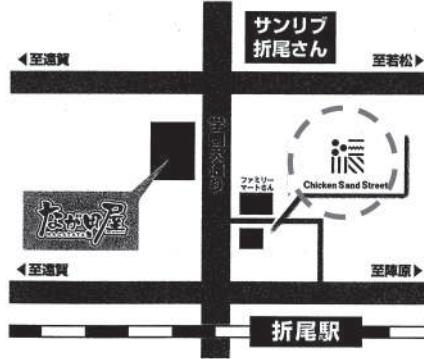
住所：北九州市八幡西区折尾3丁目1-12

電話：093-693-3477

営業時間：11:00～19:00

定休日：日曜日

アクセス／折尾駅から徒歩2分



「ほったか！」では地域の頑張るお店を応援しています！

お店に限らず、趣味サークルの部員募集や活動内容のご紹介など掲載可能です。ぜひ「ほったか！」をご活用ください！
※取材・記事作成・掲載全て無料！

ご相談は下記(お電話/メール/LINE)
までご連絡ください。(担当:尾崎)
TEL: 0120-889-294
mail: info@hottaka.jp
LINE : @580ptuju



ちょっと教えて！家づくり

「光触媒」(ひかりしょくばい)とはどのようなものでしょうか？



光触媒とは、光を吸収することによって他の物質に化学反応を引き起こす働きをもつた物質です。光触媒を塗った物質の表面に太陽光や蛍光灯など紫外線を発生する光が当たると強力な酸化力が生まれ、ニオイ分子や目に見えない粉塵(ふんじん)・雑菌などを分解してくれます(分解力)。また、水との馴染みが良いため、分解した汚れなどを浮き上がらせる働きもあります(親水性)。外装建材やタイルなどに光触媒を吹き付けると、太陽光(紫外線)に反応して外壁についた汚れを分解し、そこに雨などの水分がかかつて親水性の膜ができ、分解した汚れを洗い流せます。つまり、手間をかけずに長期間、美しい外観を保てるわけです。室内の壁紙などに利用すれば、除菌、汚れ防止、脱臭効果を発揮します。ソファなどにも吹き付け可能です。

光触媒を吹きつけた壁



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

暮らしに穏をまくシゴト♪

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
こ
ち
だ
ち
か
ら
登
録
は



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。

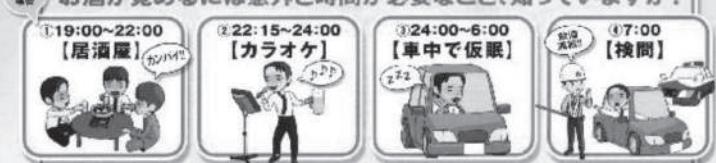
※返信は営業時間内となります。
また、少しお時間をいただくことが
ございます。予めご了承ください。

交通安全に関するお知らせ

あなたは大丈夫？

飲酒運転してるかも？

お酒が覚めるには意外と時間が必要なこと、知っていますか？



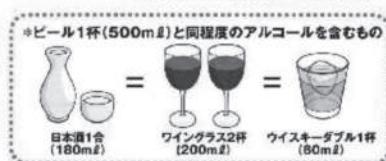
飲酒後、体内でアルコールを処理するには時間がかかります。

飲んだ翌日など、アルコールが体内に残った状態で車を運転すると「飲酒運転」になります！

ビール1杯(500ml)の処理時間⇒体重60kgの人で約4時間*

*処理時間は目安です。体質、体調、年齢などによっては更に時間がかかります。

(例)ビール3杯飲んだ場合の処理時間
4時間×3(杯)=12時間!



飲酒運転は重大な犯罪であり、高額の罰金、懲役、免許取消し、会社の解雇など、取り返しのつかない事態を招きます。
自分はもちろん、家族や知人が飲酒運転しないよう、声掛け、注意をしましょう。

飲酒運転は絶対しない、させない、許さない！そして、見逃さない！



福岡県・折尾警察署

12/18(土)

時間:10:00~16:00

場所:ほったか! PLAZA

(住所:中間市中央1-4-10)



参 加
無 料

ご来場予約はこちら

0120-889-294

(予約受付時間:平日 9時~18時)

※緊急事態宣言発令の場合は中止となります

※恐れ入りますが、混雑回避のためなるべく事前予約にご協力ください

WAKU WAKU 乾太くん de 家事らく体験会

毎月最終土曜日に開催しておりますが、12月の最終土曜日がクリスマスなので、みなさんはご家族で大切な時間を過ごされると思い、12月は第3週目に開催することに致しました！

～なかなか乾かない洗濯物にお悩みの奥様へ～

雨が続いている部屋干しが続くと、乾きも遅く、ジメジメして困りますよね

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



北九州中央ボーイズ
新入団生 体験練習会参加者募集中!

中学生硬式野球チーム「北九州中央ボーイズ」は
新入部員を募集しています！
ぜひお気軽に体験練習会にお越しください♪

12月12日(日) 前半の部 9:00~12:00
後半の部 13:00~16:30

場所:福岡県北九州市若松区有毛878-11
駐車場:あります

★北九州中央ボーイズの特徴
・北九州市若松区有毛で専用グラウンドを所有！
・ホームグラウンドを試合で使用するので
車移動が少ない！
・雨の日も安心！(室内練習場&夜間照明設備完備)
・保護者の当番制を見直し、保護者の負担を軽減。

準備の都合上、参加ご希望の方はご希望の
参加時間を下記までご連絡ください。

日限(代表): 090-3739-9793
長原(監督): 080-4284-6760

詳しくはホームページへ

てか 願食ててなみが食
くれ寒うべ、おな、べ
だまいばに元応店さおに
させ日か行の援がん店行
いんがりけ生し続もでき
ねよ続でる活たいお食ま
うきす日にいて気べし
、また戻でいにるたがい！
おすがりすぐ入りブ。
身の戻、よよりのの
体で大、事風に邪
ななさどつ引



飲 と注汚
食さて提すれ
店てお携るが
のりしのつ
時最まてもい
短近すおーて
営はのりつい
すてらいか行っ
業やで、のる
、たメ近かて自がつ、ハ
方も工な ょます
お すがりすぐ入りブ。
身の 戻、よよりのの
体で 大、事風に邪
ななさどつ引

編集

後記

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

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。