



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
3月号

SPRING

vol. 69

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載！



◆主婦のナイショ話

毎日ぐっすり眠れていますか？

◆暮らしの足し算

粘膜の状態を良くする「粘活」

◆なごみひとさじ

「これかも」と思ったらつかむ、行動する

◆健康レシピ

ニラともやしの塩焼きそば

◆生活のメモ

洗面所の収納でお困りの奥様へ

◆その他

施工事例紹介 “ハイブリッド給湯器”
住宅工事によるガス事故の防止について
フローラルはなみづき教室受講生募集！



こんにちは、営業企画課の尾崎です。
寒さも緩み、本格的な春が近づいてきましたが、みなさんお元気にお過ごしでしょうか。
最近のマイブームは、休みの日の朝食を可愛いお皿に盛り付けて、おうちカフェ気分を味わうことです。
飲み物も “フルーツティー” や、コーヒーションップで買い集めた “ドリップコーヒー” などから、その時の気分を選んで、カフェ気分を味わっています。
中々遠出ができない日が続きますので、お家でできる楽しいことを探しながら過ごす毎日です。みなさんのおすすめのお家時間の過ごし方があれば、ぜひ教えてくださいね♪



社員のひとりいっしょ



ほったか！ WEBアンケート

ご回答で、
Tpoint50ptプレゼント！



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

いやしのひととき



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

毎日、ぐっすり眠るじやうができていますか？

20歳以上の男女6457人を対象に行った、「睡眠」についてのアンケートがあります。まず、「睡眠に不満はありますか？」という質問から。「不満がある」が94・8%と圧倒的に多く、「ない」は5・2%とかなりの少数でした。では、「もっとも不満に感じることは？」

と尋ねると？一番多かったのが「寝ても疲れがとれない」で17・3%、続いて、「何度か目が覚める」13・9%、「トイレが近い」9・7%、「朝すっきりと起きられない」9・5%、「眠りが浅い」9・5%、「なかなか寝つけない」9・2%などと続きました。少数派としてはほかに、「二度寝する」「歯ぎしりをする」「いびきをかく」などの意見も挙がっています。

次に、「原因は何だと思いますか？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「ストレス」で54・7%、「加齢」37・2%、「手足の冷え」21・9%、「人間関係の疲れ」17・5%、「枕」16・3%という結果になっています。

「快眠を得るために工夫していることは？」という質問になるとどうでしょう。複数回答で、1位が「入浴」35・7%、「温かい飲み物を飲む」21・6%、「ストレッチ」20・5%、「マッサージ」17・2%などが上位でした。さて、質のよい睡眠のためにはいくつかポイントがあります。寝る3時間以上前に食事を済ませる、入浴は就寝の1～1時間半前にぬるめの湯に10分くらい浸かる、寝る30分～1時間前になったらスマートフォンやパソコンは見ない、部屋の照明を暗めの暖色系にするなど。

ほかに、目を温めるのも効果的です。タオルを水で濡らして軽く絞り、電子レンジで20～30秒間加熱します。体温よりやや高いくらいに温まったら、目の上のにせて冷めるまでそのままにしておきましょう。スムーズに眠りにつける上、目の疲れがとれてリラックスできます。





暮らしの足し算

粘膜の状態をよくする「粘活」

空気中や食べ物にはウイルスや細菌が含まれていて、体内に絶え間なく入ってきます。ただ、そこから風邪などを発症するかどうかは粘膜次第。鼻やのどの表面を覆っている粘膜には免疫機能があり、入ってきた病原菌を退治してくれるのです。そのためにも粘膜を健康に保つことが大切で、それが「粘活」というわけです。

粘活のポイントは2つ。鼻やのどの粘膜をできるだけ清潔な状態に保つことと、適度に潤った状態を作ること。日常生活の中で行う具体的な方法を紹介しましょう。まず、入浴は38〜40℃の低めの湯に10分以上浸かること。体を温めることで粘膜が喜ぶ状態を作ることができます。次に、上質な睡眠をとること。湿度は

50〜60%が理想で、それ以下になるときは加湿器を使う、マスクをつけるなどで対処します。寝室を清潔に保つことも大切で、鼻やのどのほこりなどの異物が入るのを防げます。一方、鼻を強くかんだり、鼻毛を抜いたりするのは厳禁です。粘膜が傷ついて炎症を起こすこともあります。柔らかめのティッシュペーパーでゆっくり片方ずつかむのがベター。同様に、粘膜を傷つける恐れがあるのが、ガラガラうがい。口に水を含んでクチュクチュうがいをするのが正解です。なお、うがいは水で行うので十分です。



「これかも」と思ったらつかむ、行動する

——南杏子

南杏子さんは、医師と作家という二足のわらじをはく女性。小説『いのちの停車場』（幻冬舎）は映画化もされています。

南さんが医学に興味を持ったのは27歳のとき。出版社の育児雑誌を担当になり、医師に取材をして記事をとめる仕事をするうち、医学についてもっと学びたいと感じたことがきっかけでした。

育児休暇中に医学部の学士入学制度があることを知り、勉強をして医学部を受験。合格して、33歳で医学生となりました。

自宅から大学までは往復4時間かかります。その時間を自習時間にあてて、ひたすら勉強。覚えなくてはならないことが山ほどあったものの、「つら

い」と思ったことは一度もなかったそうです。そればかりか、知りたいことを学べる喜びのほうが大きく、楽しくてしかたなかったとか。無事、医者となり、現在は都内の病院で内科医として働いています。

そして、49歳のとき、カルチャースターの小説教室に通うことに。終末期医療をテーマに書きはじめ、何度も書き直して仕上げた小説が『サイレント・プレス』で、南さんが55歳のときでした。小説を書くことで心の中にため込んでいたものを出すことができ、心を整理できると南さんは言います。



元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜ニラとモヤシの塩焼きそば＞

ニラの独特の香りは「アリシン」という成分によるもので、疲れをとって元気にしてくれる効果が期待できます。また、「モリブデン」という名前のミネラルが豊富なため、タンパク質や鉄を効率よく代謝します。ほかに、高血圧予防に欠かせないカリウム、腸活に有効な食物繊維のほか、目や皮膚の粘膜を健康に保つβカロテン、血管を丈夫にするビタミンE、骨活に効果的なビタミンKなどもたっぷり含まれています。

★レシピのポイント

麺が少なめで野菜たっぷりの焼きそばなので、ご飯のおかずとしてもぴったりです。ニラもモヤシも炒めすぎないようにすると食感が残っておいしくなります。

材料（4人分）

豚ひき肉：200g
ニラ：1束
ニンニク：1/2 かけ
モヤシ：1袋
蒸し麺：1袋
ごま油：大さじ1
赤唐辛子（輪切り）：ひとつまみ

塩：少々
こしょう：少々
酒：大さじ1
オイスターソース：大さじ1・1/2
しょうゆ：大さじ1

1 ニラは5cm幅に切り、
ニンニクはみじん切りにする。



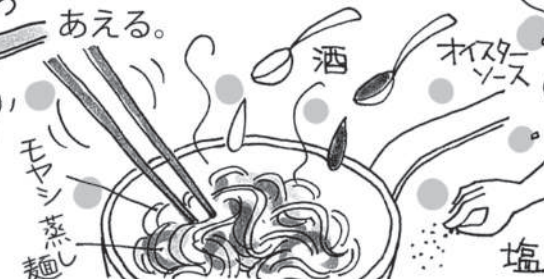
2 フライパンにごま油と
ニンニク、赤唐辛子を入
れて弱火にかける。



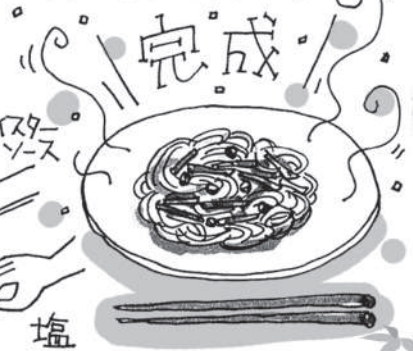
3 香りが立ったら豚ひき肉
を入れ、塩、こしょうを
振って中火で炒める。



4 モヤシを加えて炒め、
蒸し麺を入れてその上に
酒をふりかける。麺を
ほぐしてオイスターソース、
塩ひとつまみを加えて
あえる。



5 ニラを加えてさっと炒め、
鍋肌からしょうゆを
入れてあえる。



化粧水や美容液など、洗面所の生活雑貨の収納にお困りの奥様へ



たくさん収納できるようになって、すっきり綺麗に収納できると、お孫さんやご親戚などの急な来客時
も安心です。また、入浴後や毎朝の身支度もとても
快適になりますよね！
施工は最短で約1日で完了します。洗面所の収納
にお困りの方は、普段接しているガスのサービス
スタッフへも気軽に相談ください。
洗面所の収納にお困りの方は、ご検討されてみては
いかがでしょうか？



「洗濯洗剤や柔軟剤のストック」、女性の必需品「化
粧水や乳液」、「美容液などのお肌のお手入れ用品」
や「ドライヤー」、「歯ブラシ・髭剃り」など、気づけば
収納場所に困るほど増えていく生活雑貨。洗面所で
の収納場所に困ったことはありませんか？
鏡の裏側と2段の引き出しにたっぷり
収納できる「エイダイ製シャンピーヌ」の
洗面化粧台なら、多くなりがちな生活雑貨をしっかり
収納できます！



高松産業であんしん！

◎お悩み、ご要望をしっかりと聞きします

お客さまのお悩みやご要望を
しっかりと聞きし、現状を把握
した上で、お客さまのお悩みに
あったご提案をいたします。まず
はお気軽にご相談ください。



◎地域密着、万全のフォロー体制！

研修を受け、知識をしっかりと持った担当者が、
使い方までしっかりと説明いたします。また、
地域密着で住まいのトータルサービスをご提
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。何かあったとき
も安心です。

〈洗面化粧台取替までの手順〉

- 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ご納得頂いた場合は
工事日の打ち合わせ
↓
- ⑤工事(最短期1日)
↓
- ⑥お支払い
(お振込み/クレジット決済 他)
↓
- ⑦アフターサポート
お困りのことや、ご不明な点等
ございましたらいつでもご連絡
ください。



◎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頂き、
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)

～施工事例のご紹介 ガス×電気 ハイブリッド給湯器設置～



Before



After



6人家族でガスの使用量が多く、光熱費が高いとお悩みの
お客さまへ、給湯光熱費の大幅な削減効果が期待できる
「**ガス×電気のハイブリッド給湯器**」への交換をご提案さ
せて頂きました。

従来のガス給湯器と比較した場合の“**光熱費シミュレ
ーション**”をお渡ししてご説明し、ぜひ交換したいとご要望
頂いたため、ガス給湯器からハイブリッド給湯器への交換
工事を実施いたしました！

ハイブリッド給湯器にしてガス使用量が
減ったため、今年からレンタルガスファン
ヒーターもご利用されるようになり、大変
ご満足頂けました！（福岡市 S様邸）

お気軽に
ご相談ください！



福岡営業所 水足

～ガスをご利用のみなさまへのお願い～

お引越し予定はございませんか？

名義変更による居住者の変更や、居住人数
の変更の際は、お手数ですが当社までご連絡
ください。（※急なガスのご利用人数の増加
は、ガス切れの原因となりかねません。居住
人数が増加された際は必ずご連絡ください。）

また、2月～4月は入退去のご連絡が多く、
ガスの閉開栓のご予約が大変混み合います。
お手数ですが早めのご連絡をお願いいたしま
す。

↓ご連絡はこちら↓

☎0120-889-294

閉開栓のWEB
申込はこちら



住宅工事による ガス事故を防ぐために

近年、宅地内の増改築等の工事で、埋設管
を損傷する事故が発生しております。

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、リフォームや増築・解体工事
等を予定されている方は、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。



↓↓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（平日9時～18時）

<時間外受付（24時間365日受付）>

093-201-1094

ちょっと教えて！家づくり



気持ちよく着工を迎えるために



待ちに待った着工を迎え、気持ちは高揚しますが、騒音やほこりなど近隣へは大変な迷惑をかけてしまいます。喜んでばかりもいられませんね。しばらく辛抱いただき、また工事も気持ち良く進めるために、きちんとこあいさつしておきましょう。戸建の場合は「向こう三軒両隣」が目安になります。顔を合わせることも無い家と感じても、何事も初めが肝心。その後のトラブルを未然に防ぎやすくなりますので必ずあいさつしておきましょう。自治会など、その土地のコミュニティのことも事前に調べて挨拶しておくことさらに安心ですね。持参する品に関しては500、1000円程度のお菓子・タオル・洗剤などが無難でしょう。のし紙に「御挨拶」「粗品」と名前を記入します。なにより「これからよろしく願います」の心を込めて訪ねることが大切です。

フラワーアレンジメント
フルーツカッティング教室
初心者基礎コース 受講生募集！
(2022年5月スタート)



お花大好き！フルーツ大好きな方必見！

四季を感じるお花をアレンジしたり、フルーツの切り方で可愛く食べやすくおもてなし♪
お家の中をお花とフルーツで彩りませんか？
＼ご興味がある方はぜひご参加ください／

定員：各5名(*先着順)
場所：水巻中央公民館
月謝：1,800円(*材料費別途)



☆月1回のレッスンです

フラワーアレンジメントとフルーツカッティングは交互に実施

- ・第1金曜日 10時～12時
- ・第2土曜日 10時～12時／13時～15時

※上記の中からご希望日の日時をお選びください
(曜日は振替可能です)

※申込〆切：2022年4月末

お問合せ・お申込みはこちら

代表 久野ちあき ☎090-1367-3735

交通安全に関するお知らせ
- 折尾警察署 ☎093 (691) 0110 -

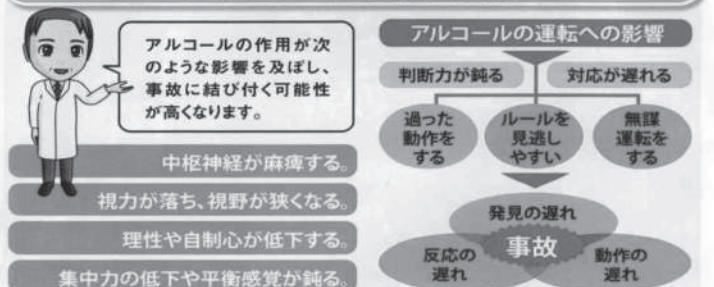


飲酒運転は犯罪です！

飲酒運転で免許取消しになった人の声



アルコールの影響とは



アルコールは「少量でも」脳の機能を麻痺させます！
また、酒に弱いと言われる人だけでなく、酒に強いと言われる人であっても低濃度のアルコールで運転操作等に影響が見られることが各種調査研究により明らかになっていますので、飲酒したら絶対に車を運転してはいけません！

福岡県飲酒運転撲滅条例について

福岡県では、平成24年に、全国初の罰則付き飲酒運転撲滅条例を制定し、飲酒運転の撲滅に取り組んでいます。条例では、本人が飲酒運転しないことはもちろん、家族又は知人が飲酒運転を行うおそれがあるときは、その防止に努めるとともに、飲酒運転を行おうとする人を見掛けたり、飲酒運転を行った人を知ったときは、警察官に通報しなければならないとされています。みんなの力で飲酒運転をなくしましょう。

WAKU WAKU 乾太くん de 家事らく体験会

新型コロナウイルス
感染拡大の状況を鑑みて、

3月は中止いたします。

～部屋干し派の奥様に大好評！～

ガス衣類乾燥機ならこんなお悩み解決できます



室内の湿気、部屋干し臭、乾きの遅さ

乾太くんで快適！

- ✓室内が洗濯物でジメジメにならない
- ✓5kgの洗濯物が約52分で乾く！
- ✓生乾き臭をカット
- ✓天目干しのようなふんわり仕上がり

洗濯物でお困りの方は、
お気軽にご相談ください。
☎0120-889-294



※ご参加をご検討頂いていたみなさまにはご迷惑をお掛けして申し訳ございません。
恐れ入りますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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。

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5m以上の月のみ、200円(税別)
につき1ptが付与されます。



↑WEBからかんたん
登録はこちら

暮らしに役立つヒント
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！

まだ寒いのに、暖房器具が故障してしまった。



お友だち登録は

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。

お友達限定

①Tポイント5倍クーポン

②毎月開催中！
イベント企画へ参加

この時期は入退去でガスの契約・解約のご連絡が多い時期でもあります。ご予約が大変混みあいますので、ご入居日・ご退去日当日にご連絡いただいても当日中のご対応が難しい場合もございます。ご入居やご退去日が決まりましたら、なるべく早く弊社までご連絡いただけますと幸いです。お手数おかけしますが、何卒ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

私は3月になると、毎年自分の中で1年の総括をします。仕事・私生活含めて1年間を振り返り、できたことやできなかったことを思い返し、来期は何を目標にしようかと考えます。みなさんはどんな1年を過ごされましたか？

時間に追われる毎日ですが、たまにはお風呂にゆっくりつかりながら1年を振り返ってみるのもよいのではないのでしょうか。

忙しくお過ごしのことと思いますが、体調などくずされませんよう、くれぐれもご自愛ください。



編集 後記

こんには、編集担当の尾崎
 です。入学式や卒業式の準備で
 忙しくされていらっしゃる頃で
 しょうか。3月は何かとバタバ
 タする季節ですよ。みなさん
 お元気でいらっしますでし
 ょうか。

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。