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
11月号
AUTUMN
vol.77

ほったか！

くらしのお役立ち情報満載！

♦主婦のナイショ話
夜寝るとき、何を着ていますか？

♦暮らしの足し算
「セロトニン」を増やす

♦なごみひとさじ
「人生って楽しいでしょ？」を口ぐせに

♦健康レシピ
鮭ときのこのチーズ蒸し焼き

♦生活のメモ
Ⅰ.冬のお悩み～脱衣場の寒さ解消編
Ⅱ.面倒で大変な給油から解放されませんか？

♦ガスと暮らしの安心運動
安全・安心4つのポイント!

社員のひとりごと

高松営業所の山本です。みなさんは○○の秋といえば何を思い浮かべますか？私はやっぱり「食欲の秋」です。この時期は美味しいものがたくさんあるので、食べ過ぎてしまって大変です(笑)。そして私がこの時期に楽しみにしていることがもう一つあります。

それは「紅葉狩り」です。今まで県内外問わず様々な紅葉スポットへ行きました。なかでもお気に入りの場所は田川郡川崎町にある魚楽園です。きれいに紅葉した庭園を眺めながら、茶菓子を頂いたり、時期によってはバイオリンの演奏を聴けるイベントがあったりと五感で紅葉を楽しめます。毎年11月中旬が見頃のようです。ぜひ足を運んでみてください。

みなさんもおすすめの紅葉スポットがあれば教えてください！これから寒くなって参りますが、体調など崩されませんよう、くれぐれもご自愛ください。

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

WEBアンケートへご回答頂いた方に、「Tpoint 50ポイント」プレゼント！

ーお正月商材取り扱い休止のお知らせー

誠に勝手ながら、今年度のお正月商材の販売を休止いたします。弊社で購入を予定されていらっしゃったお客様におかれましては、ご迷惑をお掛けして申し訳ございません。販売再開する際には、改めてご案内いたします。何卒、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

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～

主婦のナイショ話

夜寝るとき、何を着ていますか？

15～59歳の男女5252人を対象に行った、「夜寝るときの服装」についてのアンケートがあります。まず、「夜寝るとき、何を着て寝る？」という質問から。男性ではスウェットが一番多く47％、パジャマ28％、肌着のみ17％、何も着ない2％となりました。一方、女性もスウェットが一番多く46％、パジャマ43％、肌着のみ4％、何も着ない1％となっています。男女を総合すると、スウェットが47％、パジャマ36％で、スウェットが多数派と言えます。

年代別にも見てみましょう。30代や40代でスウェット派が多数である一方、10代では男女ともにパジャマが50％を超えるなど、意外な結果に。スウェット率が一番多いのが40代の男性で53％、一方、パジャマ率が一番多いのが10代の男性で55％となっています。

次に、「寝るときに着るものを洗濯する頻度は？」という質問です。全体では週に2～3回が一番多く33％。次に週に1回が27％、ほぼ毎日が23％、週に1回よりも少ない10％、週に4～5回8％となっています。9割の人が週に1回以上洗濯していることがわかり、とくに週に2～3回が平均的なところになりました。また、「ほぼ毎日洗う」と答えた人が一番多かったのが10代の男性で、34％でした。逆に、「週に1回」と答えた人で一番多かったのが50代の男性で、38％もいました。洗濯の回数はそれぞれの家庭での習慣的なものということでしょう。

質のよい睡眠を手に入れるためには寝るときの服装も大切です。首元や胸元がゆったり開いていて、ウエストのゴムがきつくないものを選びましょう。人はひと晩に20回くらい寝返りを打つとされています。体にフィットした衣類や分厚い素材の衣類は寝返りを打ちにくく、質のよい睡眠を妨げます。綿や麻、シルクなど、自然素材で通気性がよい生地を選ぶのもポイントです。

暮らしの足し算

「セロトニン」を増やす

「セロトニン」は脳内にある神経伝達物質で、「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンが増えることで幸せな気持ちになったり、意欲が湧いたり、気分が明るくなったりします。一方で、歳をとるにつれ、セロトニンが減少していきます。精神科医の野田秀樹氏は、セロトニンを増やす方法がいくつもあると言います。

まず、太陽の光を浴びる。散歩をするほか、ベランダで日光浴するだけでも効果があります。最低でも1日15分は太陽の光を浴びましょう。次に、タンパク質をしっかり摂る。タンパク質はセロトニンの材料となります。肉や魚、卵、大豆など、うまく組み合わせて摂取しましょう。1日に必要なタンパク質の量は体重1kgあたり1gとされています。たとえば、50gのタンパク質を摂るには、鶏胸肉なら210gくらい、牛もも肉なら250gくらい必要となります。実際、80代になっても元気な人は、毎日、肉や魚をしっかり食べているというデータがあるそうです。

そして、深呼吸をする。鼻からゆっくり息を吸い、空気をおなかまで落とすイメージにすると、おなかがふくらんできます。今度は、口からゆっくり息を吐き出します。心が落ち着き、イライラや怒り、ストレスを解消してくれます。血行もよくなり、セロトニンが分泌されやすくなります。

なごみひとさじ

「人生って楽しいでしょ?」と自分に問いかける

―草彅剛

もとSMAPのメンバーである草彅剛さんは、1974年生まれの48歳。主演映画の『ミッドナイトスワン』で日本アカデミー賞の最優秀主演男優賞を獲得するなど、グループ解散後は、とくに俳優として活躍しています。また最近では、ナレーターや司会者のほか、YouTubeもスタート。「人生は50歳からだと思っている」と草彅さん。自分を鼓舞し、気持ちよく50代を過ごしたいと考えているそうです。『ミッドナイトスワン』のときも、舞台あいさつの場で、「これが僕の代表作です」と言い続けたのだとか。そうしたら本当に代表作に。それ以来、「思ったことを口に出す」ように意識するのが、草彅さん流です。そうすると、頑張れるし、自然と結果もついてくるのだそうです。

いつもポジティブな草彅さん。その秘訣は? ネガティブなことを考えないようにすること。そして、朝起きたら、「人生って、楽しいでしょ?」と自分に問いかけること。すると不思議なことに、毎日を楽しく過ごせるようになるのだとか。

なんでも気持ち次第。朝起きてため息をつくのか、ワクワクした気持ちでいるのかで、その日の充実度は変わってきます。「人生って、楽しいでしょ?」。草彅さんのように、毎朝の口ぐせにしてみませんか。

元気もりもり 健康レシピ

11月の元気レシピ〈鮭ときのこのチーズ蒸し焼き〉

鮭に含まれる赤い色素、「アスタキサンチン」はカロテノイドの一種で、抗酸化作用があることで知られています。肌のしみやしわを防ぎ、美肌作りに一役買ってくれるでしょう。ほかに、脳を元気にしたり、目を健康にしたりするほか、アンチエイジングにも効果が期待できます。鮭には脂肪酸のEPAやDHAが含まれる点も見逃せません。血液をサラサラにするほか、高血圧や認知症、動脈硬化の予防に役立ちます。骨活に有効なビタミンD、貧血を予防するビタミンB12、ストレスから体を守るビタミンEも豊富です。

★レシピのポイント

きのこはしいたけのほか、エリンギやしめじなどでもおいしく作れます。

材料（2人分）

鮭：2切れ
ベーコン：60g
しいたけ：4枚
ミニトマト：6個
ピザ用チーズ：30g
塩：少々
こしょう：少々
オリーブ油：
　小さじ1と大さじ1
白ワイン（または酒）：
　大さじ1

1 鮭は3等分に切って塩、こしょうをふる。ベーコンは1cm四方の棒状に切り、しいたけは軸ごと半分に切る。

2 フライパンにオリーブ油小さじ1を入れて中火で熱し、鮭を皮目を下にして並べ入れ、約1分焼く。脂が出たら拭きとる。

3 オリーブ油大さじ1を足し、あいているところにベーコン、しいたけ、ミニトマトを加えて約1分焼く。

4 全体に上下を返して塩、こしょう、白ワインをふり入れる。

5 ピザ用チーズを広げてのせ、フタをして弱火で約2分蒸し焼きにする。

レタスクラブ レシピ https://www.lettuceclub.net/recipe/

■生活のメモ

冬のお悩み　～脱衣所の寒さ解消編～

冬になると、入浴前や歯磨き、外出前の身支度時に、脱衣場に行くのが寒くて億劫だと感じませんか？

短い時間とはいえ、暖かいリビングから、冷えきった脱衣所に移動すると、より寒さを感じますよね。

パワフルなガスファンヒーターなら、５秒で点火し、すぐに温風が吹き始めるので、脱衣所へ行く直前の時間に、スイッチをいれるだけで、寒さに凍えることなく、暖かい脱衣所で身支度ができます。

面倒な給油も不要で、さらにレンタルだと、夏場は自宅での保管が必要ないので、収納スペースを気にする必要もありません。

脱衣所の寒さにお悩みのあなた。今年は寒さに凍えることなく、快適に冬を過ごしませんか？

ガスファンヒーターは安心・安全！

万が一ファンヒーターを倒してしまった時も、自動で消火するので、安心してご使用頂けます。
（編集担当：尾崎）

レンタル料 550円(税込)/月

貸出期間：11月～4月末
（弊社のガスをご利用頂ける方限定）

◎5秒で点火（速暖）
◎燃料の入れ替え不要！
◎保管場所、メンテナンス不要！

＼高松産業グループレンタルファンヒーターの嬉しい特典／

¥0 お試しレンタル無料

はじめてご利用の方は１ヵ月レンタル料無料(*契約月無料)でご利用頂けます。

※ご満足いただけなかった場合、ご解約されても解約料は発生しません。

のりかえ特典

灯油ストーブや電気ストーブ等の他燃料機器からの“のりかえ”で、レンタル料が最大３ヶ月無料！

※１シーズンのご利用が条件です

継続ご利用特典

昨年度レンタルご利用の方は、今年度の11月～1月のレンタル料が無料でご利用頂けます！

（＊継続利用の方もお得です）

≪最大1,650円(税込)お得!≫

【注意事項】

※特典は重複しません。特典は2022年度現在のものです。次年度以降、予告なく特典内容が変更になる場合がございます。
※レンタル料は通常タイプが１台 550円(税込)／月となります。途中解約された場合も、日割料金等はございません。
※レンタル端末は選べません。あくまで中古品であることをご理解・ご了承ください。(使用後は内部清掃まで行っております)
※レンタル契約は自動更新となります。解約ご希望の方は、書面での解約をお願いいたします。
※ガスファンヒーターご利用時に発生するガス代は、お客様負担となりますので予めご了承ください。

ご予約は高松産業グループ
お客様センターまでお電話ください！

フリーダイヤル 0120-889-294（ハヤク ツクヨ）
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

灯油ボイラーをお使いのあなたへ

面倒で大変な給油から、解放されませんか？

灯油ボイラーをご利用だと、寒くなってくると給油が頻繁に必要になるので、寒い中ガソリンスタンドまで頻繁に灯油を買いに行ったり、寒空の中庭に出て給油したり、燃料切れを起こさないよう残量を気にしたりと、何かと大変ではありませんか？

ガス給湯器なら、燃料補給がいらないので、寒い冬に頻繁に灯油を買いに行ったり、お庭で重い灯油を持ち上げる必要もなくなります！

また、ガスなら残量を気にする必要もありません！

給油でお悩みだったあなた。ガス給湯器にのりかえて、面倒な給油不要の快適な生活を送りませんか？

≪お客様の声≫

一度灯油が切れて大変だったので、ガスに変えてよかったです。
ガスに変更する時に、お風呂ごと変えないといけないなら辞めようと思っていましたが、給湯器だけ簡単に交換できることを知ったので、お願いしました。便利になったのでよかったです。

（北九州市　K様）

ガス給湯器に変えた知人から良いと聞いていたのと、臭い・音が気になると娘から言われていたので、ガスに交換を決めました。
外まわりがすっきりし、リモコンの表示も大きくて見やすくなったので、とても満足しています。

（遠賀郡　H様）

高松産業グループではガスへのお乗り換えをしっかりサポート！

①しっかり聞きます！

お取替え後の不安に思う点を最初にしっかりお聞きし、安心して交換して頂けるようサポートします。

②仮設対応！

数に限りがございますが、故障時などの緊急時は仮設対応も可能です。もし急にお湯が使えなくなった時も安心です。

③購入後もサポート！

必ず担当がつきますので、操作方法やご不明な点がございましたらいつでもご相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大による半導体不足の影響で、給湯器の納期に大幅な遅れが生じております。本体納品までにお時間を頂かないといけない状況です。故障で緊急を要するお客様に関しましては、数に限りがございますが仮設対応をさせていただきます。何卒ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

ご相談・お見積り依頼は
高松産業グループお客様センターまで

フリーダイヤル 0120-889-294（ハヤク ツクヨ）
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

ちょっと教えて！家づくり

車庫まわりを上手に作るコツ

検討事項の後回しにされがちですが、意外に場所をとるのが駐車スペース。車種によってサイズは異なりますが、中型車は幅1.7m、長さ4.8m前後が一般的です。必要な面積は、人が車のドアを開けて乗り降りしたり、車の脇を歩いたりすることを考慮して決めましょう。玄関に出入りする人の動線を横切らない位置につくるのが理想的です。玄関ドアのすぐ近くが駐車スペースの場合、玄関ドアを引き戸にすると、扉が車体にぶつからずにすみますよ。また、道路脇に設けることが多い駐車スペースですが、そこは人目につくところでもあります。そのため、外観との調和も大事で、殺風景になりがちな空車の時の見栄えも考えましょう。例えばタマリュウなどの日陰に強い植物を植えたり、枕木やレンガを埋め込むなどの工夫はいかがでしょう？

交通安全に関するお知らせ

折尾警察署　☎093（691）0110

夕方から夜間の交通事故防止

早めのライト点灯

★ 9月以降、夕方の時間帯(16時～19時までの間)に特に事故が多く発生しています。

★ 夕方は、暗くなり歩行者や自転車等の発見が遅れがちになります。横断歩行者などを見落とさないよう、安全確認を十分に行いましょう。

★ 早めのライト点灯は、自分の車の存在を周囲に気づかせる効果があります。

★ 日没が早くなる秋以降は、日没1時間前を目安とした早めのライト点灯を心掛けましょう!

※夜間は周囲に配慮したハイビーム走行を心掛けましょう！

歩行者の皆さんへ

★ 夜間外出する際は、明るい服と反射材を着用しましょう。

（白・黄・オレンジ・ももいろ等が目立ちます）

★ 遠回りになっても、横断歩道等の安全な場所を渡るようにしましょう。

電話でお金はすべて詐欺！すぐに相談・110番
～ストップ！ニセ電話詐欺～

無線検針導入に伴う情報誌「ほったか！」電子版への移行について

この度、無線検針の導入に伴い、誠に勝手ではございますが、毎月紙媒体で発行しておりました情報誌「ほったか！」を順次電子版に移行することとなりました。

情報誌「ほったか！」は、高松産業グループLINE公式アカウントまたは弊社HPからご覧頂けます。

※無線通信機器の設置は数年計画で順次行って参りますので、設置時期はお客様により異なります。
※LINE・HPからの電子版「ほったか！」の閲覧は無料ですが、ダウンロードやご利用時にかかるパケット通信料はお客様のご負担となります。予めご了承ください。

▶かんたん！LINE公式アカウントお友達登録のやり方

◀HPからの閲覧はこちら

ガスと暮らしの安心運動　～安全・安心の４つのポイント～

期間:2022年9月1日～11月30日

ガス機器使用中は必ず換気（給気・排気）が必要です！

ガスが燃えるには、新鮮な空気が必要です。

換気が不十分だと、一酸化炭素が発生して中毒になるおそれがあります。

屋内でガス機器を使用する時は、換気扇を回す、窓を開けるなどして、必ず換気をしましょう。

※浴室内に設置した煙突式風呂釜の使用中は、室内の換気扇を使用しないでください。

古くなったガス機器は安全型に交換！

ガス機器は古くなると、部品が劣化して事故をおこすおそれがあります。安全装置のついたガス機器へ早めにお取り替えください。

Siセンサーコンロ

天ぷら油の過熱などを防止。

ガス機器とガス栓は正しく接続！

ガス機器やガス栓、ガスの種類（都市ガス・LPガス）によって接続具（ゴム管・ガスコード等）が違います。

正しく接続しないとガス漏れの原因になります。

取扱説明書をよく読んで、接続する口の形や口に合わせた正しい接続をしてください。

24時間365日安心を見守る、警報器の設置・交換を！

万が一ガス漏れが発生した場合に、即座に感知し、警報音とランプで危険を知らせてくれます。

交換期限は５年なので、期限が切れる前に交換しましょう。

編集後記

こんにちは。編集担当の尾崎です。日に日に秋が深まってまいりましたが、みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか。

表紙でもお知らせしましたが、誠に勝手ながら今年度はお正月商材の販売を休止いたします。毎年楽しみにしてくださっているみなさまにおかれましては、ご迷惑をおかけして申し訳ございません。何卒ご理解くださいますよう、お願い申し上げます。

さて、私ごとですが先日長崎県の軍艦島に行ってきました。みなさんもご存知でしょうが、日本初の鉄筋コンクリート造の集合住宅があり、昔炭鉱で栄えていた島です。現在は世界遺産に登録されています。フェリーで行くので、天候が悪いと島に上陸できないのですが、その日は運よく快晴で、島に上陸して見学することができました。

鉄筋コンクリート造の建物は建築されてから現在１０６年経過していますが、建物として形が残っていて、大迫力でした。崩れてしまう前にこの目でみれてよかったです。老朽化で建物が崩れ、年々見学できるエリアが狭まっているそうなので、気になる方は早めの見学をおすすめします。日帰りで行ける距離なので、ぜひ機会があったら行ってみてください。写真でみるのとはまた違った面白さがありますよ。

朝晩は冷え込みますので、風邪などひかれませんよう、くれぐれもお体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

〒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。