



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」！



2023年  
1月号

WINTER

vol. 79

# ほったか!



くらしのお役立ち情報満載!

## ◆主婦のナイショ話

カラオケではどんな曲を歌いますか?

## ◆暮らしの足し算

ひざ痛に効く「空中スクワット」

## ◆なごみひとさじ

ポジティブな言葉をかけてあげましょう

## ◆健康レシピ

青菜いろいろつくね鍋

## ◆生活のメモ

寒い季節の給油、大変ではありませんか?

## ◆凍結防止について

水道管の凍結予防対策について



## 社員のひとりごと



※...※...※...※...※...※...※...※...※...※

あけましておめでとうございます。  
宗像営業所の内山です。

まだまだ寒い日が続きますが、  
いかがお過ごしでしょうか。



私の最近の出来事といえば、マリンメッセ福岡で行われた「SnowManのライブ」に行ったことです!

ちょうど1年前に母とともに夢中になり、暇さえあれば一緒にYoutubeやダンス動画を見ていたので、登場した瞬間は2人して感動で涙目でした(笑)。

生のSnowManは当たり前にかっこよく、パフォーマンス力も抜群で、9人揃ってのダンスは圧巻でした。

余韻で何でも頑張れそうです。。。「スノ担さん」(\*スノーマンを応援するファンのこと) いらっしやいましたら、ぜひお声かけくださいね!

そして今年もどうかライブに当選しますように...!



## 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「Tポイント50ポイント」プレゼント!



## レンタルガスファンヒーター大好評申込受付中!

月々550円(税込)で快適な冬を過ごしませんか?

※1ヶ月無料お試しレンタル実施中



500



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～

## 主婦のナインツヨ話

カラオケではどんな曲を歌いますか？

昨年10月に、「JOYSOUND カラオケ 30周年ランキング」が発表されました。1992年10月1日から2022年6月30日までの30年間に、カラオケのJOYSOUNDを通して歌われた曲の集計です。どの曲が人気か見てみましょう。

まず、楽曲ランキングから。1位は1995年にリリースされた高橋洋子の「残酷な天使のテーゼ」。テレビアニメの『新世紀エヴァンゲリオン』主題歌として人気でしたね。2位はMONGOL800の「小さな恋のうた」で、3位は「青空の「ハナミズキ」。どちらも納得の結果です。以降も見てみましょう。4位はスピッツの「チェリー」、5位はGreenの「キセキ」、6位は中島みゆきの「糸」、7位はホルノクラフィティの「サウダーシ」、8位はDREAMSCOMETTRUEEの「未来予想図II」、9位はBUMPOFCHICKENの「天体観測」、そして、10位は尾崎豊の「I LOVE YOU」となりました。

それ以降は、1990年代から2000年代はじめの曲が多い中、岩崎良美の「タッチ」が13位にランクイン。1985年に発売された曲です。新しいところだと、18位に米津玄帥の「Lemon」が入っています。2018年にリリースされた人気曲です。

では、20〜69歳の男女約1万人を対象に行った、別の調査を見てみましょう。「カラオケは好きですか？」という質問です。「好き」14・4%、「どちらかと言えば好き」19・6%、「どちらかと言えば嫌い」13・8%、「嫌い」25・6%、「どちらとも言えない」26・5%となりました。「嫌い」派が4分の1もいるのは意外です。とくに嫌いと答えた人が多かったのが、30代以上の男性や50代以上の女性で、嫌いな人の割合が4割を超えています。最近では手軽なカラオケアプリもあります。家族や友人と一緒にカラオケで盛り上がりませんか？



# 算

## ひざ痛に効く「空中スクワット」

運動不足によって筋肉が落ちたり、肥満によって体重が増えたりすると、ひざに痛みが出る場合があります。そもそも、ひざ関節は大腿骨と脛骨がつながる部分で、軟骨で覆われています。軟骨はクッションの働きをしますが、大きな負荷がかかる

# 足の暮らし

と関節が炎症を起こし、歩くときに痛みを感じます。ひざ痛をそのままにしておくと関節が変形し、変形性ひざ関節症に発展すること

も。そうなる歩くと歩くと痛みが起こり、足を引ぎずって歩く「こつこつ」ひざ痛は早めに治すことが大切です。

ひざ痛の予防や対策に有効なのが、「空中スクワット」です。寝たま



まひざを屈曲させる運動で、立つて行うスクワットよりもハードルが低いのがメリットです。大腿直筋が鍛

えられることで、ひざの関節をしつかり保護できるようになります。

仰向けに寝て、片方の足のひざ裏を両手で持ちましょう。ひざの10cmくらい上、太ももの真ん中を両手の親指で押さえ、太ももを締めましょう。そのあと、ひざを胸に近づけ、もう片方の足はできるだけ遠くに伸ばします。

このとき、肛門をキュッと締め、鍛えている筋肉を緊張させるのがポイントです。そのままの状態です。キープしましょう。これを3回行ったら、もう片方の足も同様に3回行います。

①足のひざ裏を両手で持つ。ひざの10cmくらい上太ももの真ん中を両手の親指で押さえ太ももを締める。



②ひざを胸に近づけもう片方の足はできるだけ伸ばす。



## ポジティブな言葉を

かけてあげましょう

— 坂東眞理子

坂東眞理子さんは1946年生まれの76歳。昭和女子大学の理事長・総長を務め、テレビや雑誌などでもおなじみです。著書も多数あり、『女性の品格』は大ベストセラーとなりました。

坂東さんが公務員から大学教授にキャリアアチェンジをしたのが50

代のころ。もともと公務員を職業として選んだのは、男女平等であると思ったから。自分に公務員は向いていないと思いつつ、ながらの選択でした。

そして、50代でまっ

たく別の世界に足を踏み入れます。当時は、新しいチャレンジをするには遅すぎるのではないかと不安だったと坂東さん。でも、70代の今、当時を振り返ってみ

ると、50代はとも若く、いろんな挑戦ができると感じるのだとか。そんな坂東さんですが、不安を感じたときは、こう考えるようにしているそうです。将来起きるかどうかわからないことで自分を苦しめてはいけません。今、自分が何をしたいのか考えるほうが有益だと。

ほめる力を身につけることも大事だと坂東さんは言います。「すごいですね」「助かりました」などと、手をだしなめたり、教えようとする、引かれてしまいます。ポジティブな言葉をかけることで、まわりも自分も変わっていきます。



# じ さ と ひ み ご な

# 元気もりもり 健康レシピ



## 1月の元気レシピ<青菜いろいろつくね鍋>

鍋に欠かせない春菊は、寒い季節においしくなる緑黄色野菜。とくに抗酸化作用を持つβカロテンが豊富に含まれ、アンチエイジングに効果があります。糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病の予防もしてくれるでしょう。ほかに、骨活に働くカルシウムやマグネシウム、ナトリウムの排出を助けるカリウムなど、ミネラルもたっぷり含まれています。春菊の独特の香りには安眠効果が期待できるαピネン、抗菌作用を持つペリラルデヒドという成分が含まれています。

### ★レシピのポイント

青菜はお好みで替えてもOK。ただし、ほうれん草はあくが出るので避けます。

### 材料（2人分）

鶏ひき肉：300g  
春菊：1/2わ  
水菜：1/2わ  
チンゲン菜：2株  
昆布（乾）：5cm角  
A ねぎ（みじん切り）：1本分  
塩：少々  
卵：1個  
B しょうゆ：大さじ2  
みりん：大さじ2  
ごま油：大さじ1  
塩：小さじ1/4

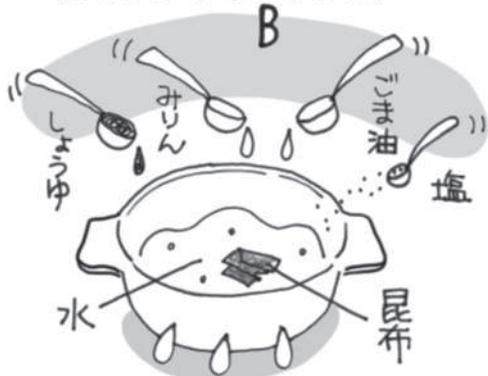
1 鶏ひき肉にAを加え、練り混ぜる。



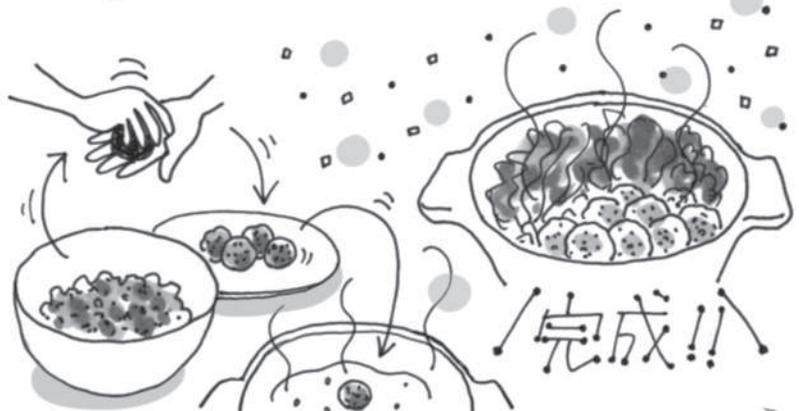
2 春菊と水菜、チンゲン菜は食べやすく切る。



3 鍋に水5カップと昆布を入れて温め、Bで味つけする。



4 1を丸めて入れ、煮えたら2を加える。



灯油ボイラーをお使いのあなたへ

# 寒い季節の給油作業、大変ではありませんか？

快適に冬を過ごしませんか？

給油不要のガス給湯器にのりかえて、

「重いポリ缶  
「重いポリ缶  
を持ち上げて給油するのが大  
変」、「灯油タンクとボイ  
ラーが邪魔で、お庭の行き来がしづらい」  
などのお悩みはございませんか？

★

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く必  
要がありません。また、寒空のなか、凍え  
ながらお庭で重い灯油を持ち上げて給油す  
る作業も不要になります！

そして、ガス給湯器はタンクいらずでコ  
ンパクトなので、お庭の場所もとりませ  
ん。お庭がすっきりするので、行き来もし  
やすくなりますよ♪



灯油ボイラーをお使いの  
みなさま。寒くなってく  
ると給油が頻繁に必要な  
るので、「灯油を買いに行く  
のが手間」、



《お客様の声》

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 様)



《よくあるご質問》

Q.工事にどのぐらい時間がかかりますか？

A.約3時間～6時間程度かかります。

※設置状況により異なりますので、あくまで目安となります。

Q.支払い方法はありますか？

A.銀行振込、クレジット決済、口座振替（ガス代引落口座）等をご利用頂けます。

## 高松産業グループではガスへのお乗り換えをしっかりとサポート！

### ①しっかりと聞きます！

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、よろしくお願ひ申し上げます。



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



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

ハヤクツクヨ

# ガス警報器の設置はお済みですか？

ご家庭の安全を  
24時間365日見張ります！



## ガス警報器ご利用者様の声

臭い等に敏感でない義理両親が平日家にいるのでガス警報器があることで万が一のことを考えるとすぐに気づくことができて安心できます。

30代 女性

ガスそのものに特有のニオイをつけていると聞きましたが、目には見えないため気づかない恐れもあるので、警報器による音があれば安心だと思いました。

50代 男性

《設置位置は下記の図をご参照ください》

### LPガス用 ガス警報器

\*高松産業のお客さま



ガス



設置位置

### 都市ガス用 警報器

\*高松ガスのお客さま



ガス  
CO  
火災



ガス  
CO



設置位置

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**。我が家については問題ないと思われた方も、ご家庭の**警報器の期限**をご確認下さい。

ガス警報器には期限が定められていて、**5年に1回の交換が必要**です。期限を過ぎると感度が悪くなることで、いざという時に作動しない恐れがあります。

もちろんガスメーターやガス機器にも安全装置がついていますが、ガス警報器は**漏れを即座に察知し、警報音で知らせてくれるのでより安心**です。

まだ設置していない方や期限切れの方は、ぜひ設置または交換のご検討をお願いいたします。

ガス警報器設置のご依頼は、下記までご連絡ください！

0120-889-294

受付時間 平日 あさ9時～よる6時



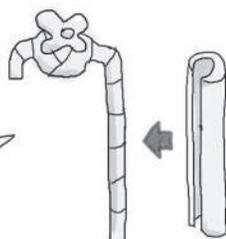
## 水道障害(凍結・破裂・損傷等)を防ぎましょう！

気温低下や積雪も見受けられる季節になりました。水道管が凍結し、水やお湯が出なくなったり、破裂・損傷に伴う断水が生じることも予測されます。そこで、ご自宅で簡単にできる予防方法をご紹介しますので、ご活用ください！

### 屋外の水道管、水道メーターボックスに保温を

GOOD!

保温チューブや布を巻いて凍結予防！



露出管 保温チューブや布

上からビニールをかぶせる



メーターボックス

新聞紙や発泡スチロールで保温！

発泡スチロールや新聞紙

元栓バルブ

### 凍って水(お湯)が出なくなったら...

日中気温が上昇すれば、元通り水(お湯)は出るようになります。推奨はしませんが、どうしてもすぐに水(お湯)が必要な場合は、水道管にタオルをかけ、その上から「ぬるま湯」をゆっくりかけ溶かしてください。



熱湯はNG!

寒波がくると予想される場合は前日の夜に「水の汲みおき」を！



### 水道管が破裂してしまったら？

元栓をしめて 破裂箇所へ布やテープなどを巻き、最寄りの水道工事業業者または当社までご連絡ください。(修理費用は有料です)

# ちょっと教えて！家づくり



## 一坪のイメージって？



坪はこの数字で計算しています。

\* 1平米 ≒ 約 0.3025坪。

\* 1坪 ≒ 約 3.3平米。

は、取りが考えやすくなるでしょう。ちなみに正確には和室を何帖にするか・・・といった具合に間

28帖。キッチンは最低でも10帖ほしいから、あと  
ジです。そこに12帖のリビングを作ると残りは  
2帖≒40帖、つまりだいたい畳40枚分のイメー  
じますが、「1フロアの面積が20坪」なら20坪×

せん。  
本当に大雑把なので実際の広さとは誤差が生  
置2枚分(2帖)」と覚えておくと便利かもしれま  
●坪」という表現は住宅業界で当たり前に使  
う言葉ですが、一般の人にはイメージしにくいよ  
うですね。そこで大雑把な換算法として、「1坪≒

## 年末の交通安全県民運動実施のご報告

折尾警察署 ☎093(691)0110

令和4年12月11日(日)~12月31日(土)

### 年末の交通安全県民運動

運動の重点 ①飲酒運転の撲滅 ②子供と高齢者の交通事故防止 ~横断歩道マナーアップ運動の推進~

#### 飲酒運転の撲滅

#### ◎運転者・歩行者は

- 飲酒運転は犯罪です。「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」ことを徹底しましょう。
- 飲酒運転を見掛けたら必ず110番通報しましょう。
- 飲酒するときの体調と翌日の運転予定を考えて、「適正飲酒」を心掛けましょう。

#### ◎家庭・地域・職場では

- 飲酒運転による事故の悲惨さや責任の重さについて話し合しましょう。
- 運転前後の従業員に対し、酒気帯びの有無を確認しましょう。

## 子供と高齢者の交通事故防止

~横断歩道マナーアップ運動の推進~

#### ◎運転者・歩行者は

- 横断歩道に横断者がいる時は、一時停止して横断者を優先させましょう。
- 横断する時は、横断歩道を利用し、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。
- 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。

#### ◎家庭・地域・職場では

- 通り慣れた道路の危険箇所や身近にお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。
- 従業員に対して横断歩道手前での減速義務や横断歩道における歩行者優先義務について周知しましょう。

## 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

上の図の丸の中のマークをタップ

QRコードを四角の中に映し読み込む

追加ボタンをタップ



◀HPからの閲覧はこちら



腰痛持ちのあなたへ



## 冬場の給油大変ではありませんか？

ガスファンヒーターなら、重くて大変な給油から解放されます！



### 今年も好評受付中！レンタルガスファンヒーター



レンタル料 月**550**円(税込) / 台



すぐに暖まるので、ちょっと暖めたいときに便利(台所や脱衣場にも！)



小型で軽量！コンパクトでお掃除の時も手軽に動かせます。

貸出期間：

11月～4月末頃



専用ホースつき

(\*画像はイメージです)

#### 安全

ホースがはずれると自動でガスを停止！ファンヒーターを倒してしまっても自動で消火します。

#### 快適

5秒で点火し、エアコンでは暖まりにくい足元までしっかり暖めます。寒い朝に大活躍！

#### 便利

給油が必要ないので、重い灯油を持ち運ぶ手間がなくなります。高層階の方もあんしん。

※  
1ヵ月無料  
お試し実施中！

ご予約・ご相談  
はこちらまで



0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。

※契約は自動継続です。ご解約される場合は、必ず解約のご連絡をお願いいたします。

※無料お試しレンタルは、ご契約月のレンタル料が無料となります。

## 編集

## 後記

あけましておめでとございます。  
編集担当の尾崎です。寒さが一段と募ってまいりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。

寒さが本格化してくると、水道障害(凍結・破裂等)が懸念されます。雪国でなくても、冬になると夜間に気温が下がり、水道管の中に溜まった水が凍って水が流れなくなったり、水道管が破裂してしまうことがございます。

凍結を防ぐために、あらかじめ冷え込みが予想される日の夜は、蛇口から水を流しっぱなしにしておきましょう。水を出し続ける量の目安は、鉛筆の太さぐらいです。水量が少なすぎると、かえって蛇口で水が凍りついてしまうことがございますので、ご注意ください。紙面内面でも、ご自宅でできる簡単な凍結対策をご紹介しておりますのでよろしければご覧ください。



さて、最後にうちのペットのハムスターの近況をご報告いたします(笑)。最近ペレットの味に飽きて、あまりエサを食べないので、豆苗を渡してみたところ、よっぽど好みの味だったのか、凄い勢いで食べていました！両手で持って食べる姿はとても愛らしく、癒されます。いつも癒しをくれる存在です。長生きするといいな。

寒さはこれからが本番です。風邪などひかれませんかよう、くれぐれもご自愛ください。



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



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。