



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」！

2024年
12月号

WINTER

vol. 102

ほったか!

くらしのお役立ち情報満載!

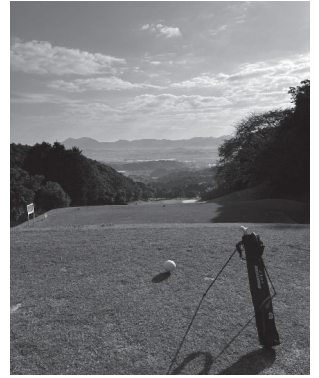


社員のひとりごと



こんにちは、宗像営業所の帛谷です。今年の夏は暑さがいつまでも続き、秋を感じる間もないままに冬到来となりましたが、みなさんお元気でお過ごしでしょうか。

私は今ゴルフに夢中ですが、先日のラウンドでは「自己ベスト更新」のチャンスで最後のパットを外してしまい、大変悔しい思いをしました。調子がいい時ばかりではないですが、自然の中で季節の風を感じながらプレーするのは、良いリフレッシュになっています。また、点検等の業務でお客様宅へ訪問した際にゴルフが趣味のお客様とゴルフ談議をさせて頂けるのも私の楽しみ1つです。



▶主婦のナイショ話

家事は好きですか？

▶暮らしの足し算

「パタカラ体操」

▶なごみひとさじ

1ペニーの節約は1ペニーの稼ぎ

▶健康レシピ

カリフラワーとベーコンの
ペペロンチーノ風炒め

▶生活のメモ

ガスファンヒーターで
ホットな冬を過ごしませんか

LINE 公式アカウント お友だち募集中!

「ほったか!」WEB版・暮らしに
役立つ情報など、好評配信中!



WEB アンケート: ご意見・ご感想など、お待ちしております(※ご回答頂いた方に、Vポイントプレゼント)



高松産業 グループ



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツヨ話

家事は好きですか？できればしたくない家事は？

20歳以上の女性288人を対象に行った、「家事」についてのアンケートがあります。まず、「あなたは家事が好きですか？」という質問から。「どちらともいえない」が一番多く

34.7%、そのあとは「やや好き」31.2%、「やや嫌い」15.3%、「とても好き」9.0%、

「とても嫌い」8.9%、その他1.8%という結果になっています。「やや好き」と「とても好き」を合わせると40.2%となり、意外にも家事を好きな人が多いことがわかります。

次に、「できればしたくない家事は何ですか？」という質問です。複数回答で、1位は「風呂・洗面所の掃除」で28.8%、以下、「アイロンがけ」19.4%、「食事作り」19.1%、「トイレ掃除」17.7%、「食事のあと片づけ・皿洗い」15.6%と続きました。1位の風呂・洗面所の掃除が嫌いな理由としては、「洗うときかがむのがつらい」「やってもやっても終わらないのが虚しい」などの理由が挙がっています。また、3位の食

事作りが億劫な理由としては、「献立を考えるのが面倒」「準備に時間がかかるのに、食べるのは一瞬だから」などと具体的に答えています。

家事を面倒だな、嫌だなと感じたら、ときには手を抜くことが必要です。食事作りが億劫なら外食したり、出前を頼んだり、惣菜を買ったりするのもOK。掃除が面倒なら、毎日掃除機をかけるのをやめて、散らかったものを片づけるだけにしてみても。

「しなれば」と考えることを手放せば気持ちがお楽になります。気持ちに余裕ができれば、今度は家事を楽しむかもしれません。

さて、ある調査では、男性が行っている家事で多かったのが「ゴミ出し」。出勤のついでに「ゴミ」を出す習慣になっているという人もいます。しかし、風水では出勤時に「ゴミ出し」をすることで仕事運がダウンするといわれています。注意したいですね。



算「パタカラ体操」

し 足 暮らしの

「オーラルフレイル」は口やのどの機能が衰えることを指し、食べものを噛む、飲み込む、話をするなどがしにくい状態をいいます。噛む力や飲み込む力が衰えると食事が減り、栄養不足になることも。また、発声がうまくできずに話す力が低下すると、人とコミュニケーションをとる機会が減り、結果、認知機能の低下にもつながります。このように、オーラルフレイルは全身の健康に影響するとされていて、早めの対策が必須です。

一方で、口腔をトレーニングすることで、オーラルフレイルを改善することが可能です。おすすめのものが、

「パタカラ体操」

で、発音しにくい

「パ」「タ」「カ」

「ラ」を1音ずつ

はっきり声に出す

という方法。唇や



舌の筋肉を鍛えることができます。オーラルフレイルの予防にもなり、毎日の習慣にするといいでしょ。

まず、「パ」は吸ったり飲んだりする力をアップさせます。「タ」は舌で食べものを押しつぶす力を鍛えます。「カ」は食べものを飲み込む力をアップさせ、「ラ」は食べものを舌で丸める力を鍛えます。ポイントはそれぞれ音を出すとき、唇や舌の動きを意識しながら行うこと。また、ゆっくり発音することも重要です。「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回発音し、それを1日3セット行うのがおすすめです。



1ペニーの節約は1ペニーの稼ぎ

— バックン

テレビなどでおなじみの芸人のバックさんは、1970年生まれの54歳。アメリカ出身です。バックさんが最初に日本を訪れたのが1993年で、福井市で英会話講師をスタート。名門のハーバード大学を卒業しましたが、エリートの道ではなく、人生を楽しむために冒険が

したいと想ってのことでした。数年暮らしたあと、吉田真(マックン)に出会い、芸人の道に。その後、人気者になり、芸人としてはもちろん、情報番組のコメントーターや大学の非常勤講師として活躍しています。

今は東京に家を持ち、何不自由なく暮らすバックンさんですが、貧しい家庭で育ちました。7歳のときに両親が離婚し、

11歳のときに父からの養育費がストップ。それからはギリギリの生活。空腹すぎて体調を崩したこともあるそうです。家計を支えるため、10歳のときから新聞配達などアルバイトをしていました。

「1ペニーの節約は1ペニーの稼ぎ」とは英語のことわざで、使わないことも立派な収入になるという意味。バックンさんは意味のないものにはお金を使いません。自分が喜びや幸せを感じられるものにお金を使い、むやみに浪費しないことで、精神的な安心を手に入れられるそうです。



じ さ と ひ み ご な

元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ<カリフラワーとベーコンのペロンチーノ風炒め>

カリフラワーの旬は11月から3月で、味はもちろん、栄養的にもアップします。カリフラワーはビタミンCをたっぷり含み、しみやしわを防ぎ、肌を美しくしてくれます。また、免疫力を高め、風邪予防にも効果的です。さらにビタミンCは抗ストレスホルモンを合成し、ストレスをやわらげてくれます。ほかに、造血のビタミンと呼ばれる葉酸、むくみや高血圧の対策に役立つカリウム、骨活におすすめのビタミンKを含む点も見逃せません。食物繊維が豊富で、比較的低カロリーなのも魅力です。

★レシピのポイント

ニンニクをきかせた洋風おかず。ワインのつまみにもぴったりです。

材料（2人分）

カリフラワー 1/2株（約200g）
ベーコン（ブロック）40g
ニンニク 1かけ
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
赤唐辛子（輪切り）1/2本
粗びき黒こしょう 少々
パセリ（みじん切り）適量
A エキストラバージンオリーブ油 大さじ1/2
めんつゆ（4倍濃縮） 小さじ1
バター 10g

1 カリフラワーは小房に切り分け、ベーコンは1cm角の棒状に切り、ニンニクはみじん切りにする。



2 フライパンにオリーブ油、ベーコン、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかける。



3 香りが立ったら中火にし、カリフラワーを加えて炒める。



4 火が通ったらAを加えて炒め、火を止めて、粗びき黒こしょうをふって混ぜる。



5 器に盛り、パセリを散らす。





ガスファンヒーターでホットな冬を過ごしませんか？

冬が訪れると、朝の寒さが身に染みて布団から起き上がるのが億劫ですよ。

また、朝食準備や歯磨き・身

支度など、寒いキッチンや脱衣場で支度する

のが耐え難いと感じている



方も多いのではないしょうか？

ガスのパワーで素早く暖める！

ガスファンヒーターなら、

スイッチを入れて5秒

で点火し、足元から素早く

部屋を暖めるので、寒さに



凍えることなく朝食の準備をしたり、身支度をする事ができます。

そうすると、冷え性の奥様や寒さが苦手なご家族も、冬を快適に過ごすことができますよ。



キッチンの空コックを利用したり、脱衣場やキッチンに簡単にガスコックを増設できる場合もございますので、冬場の寒さにお困りの奥様。今年の冬はガスで快適な朝

を過ごしませんか？

高松産業グループのレンタルファンヒーターお申込受付中！

※弊社のガスをご利用頂ける方限定

レンタル料 **550円(税込)**/月

貸出期間：11月～4月末

◎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！



¥0 お試しレンタル無料

はじめてご利用の方は最大1ヵ月(*契約月無料)レンタル料無料でご利用頂けます。

🔄 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2024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、日割料金等はありません。

※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あります)

※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。



ご相談・お申込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！



0120-889-294

※携帯からもご利用いただけます。

ハ ヤ ク ッ ク ヨ

水道障害(凍結・破裂・損傷等)を防ぎましょう！

寒さも本格化し、夜間や早朝は冷え込む日も増えてきました。気温が下がると、ガス給湯器や水道管内の水が凍結してお湯が出なくなることがございます。

ご自宅で簡単にできる凍結防止対策をご紹介しますので、ぜひご活用ください。

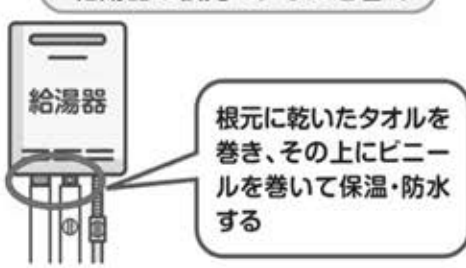
●ガス給湯器の凍結防止対策

通常の寒さのとき

給湯器の電源プラグを抜かない



給湯器の根元へタオルを巻く



給湯器に追炊き機能がある場合


浴槽へ残り湯を追炊き循環口の5cm以上、入れたままにしておく




気温が下がると自動でポンプが残り湯を循環させます。

異常寒波のとき

給湯器のリモコンがある場合




給湯器のリモコンがない場合



手順①

お湯の蛇口から水を流す



水量の目安は4mm程度

〔サーモ(温度調節)付や、シングルレバー(レバーで温度調節)の蛇口の場合は、最高温度の位置で水を流してください。念のため30分後に水が出ていることを確認してください。〕

手順②

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」をしておきましょう！



ちょっと教えて！家づくり



断熱材について



断熱材とは、家の中を外の暑さや寒さから守る、または室温を外へ逃がさないといった効果を持つ建材です。ほぼすべての家に、多かれ少なかれ使われており、繊維系断熱材や発泡プラスチック系断熱材などの種類があります。

各々に特徴がありますが、これらにおける共通のポイントは、できるだけ家中を隙間無く包み込むということです。

各部屋だけで廊下の天井や床には用いなかったり、間仕切り壁の上下が断熱材で塞がれていなかったりし、効果が低いという例もあります。その性質や使い方に配慮しながら活用しないと、期待した断熱効果は得られません。場合によっては、かえって耐久性を悪くしたり、カビやダニによる健康被害を呼んだりすることもあるので、注意してください。

＼道路交通法が改正されました！

●おりお安心ネット通信 折尾警察署 093(691)0110

令和6年11月1日 道路交通法の改正

自転車の危険な運転に新しく罰則が整備されました

運転中のながらスマホ

酒気帯び運転および補助



スマートフォンなどを手で保持して、自転車で乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。



自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。

違反者は、6月以下の懲役又は10万円以下の罰金

交通の危険を生じさせた場合、1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

違反者は、3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

自転車の提供者は、3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

酒類の提供者・同乗者は、2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

「運転中のながらスマホ」、「酒気帯び運転」は自転車運転者講習制度の対象になります。

自転車運転者講習制度

自転車の運転に関し、交通の危険を生じさせるおそれのある一定の違反（危険行為）を反復して行った者は講習制度の対象となります。

危険行為 信号無視、指定場所一時不停止、酒酔い運転、安全運転義務違反、通行区分違反 など

重大事故を防ぐため、交通ルールを遵守しましょう。

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



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



年末年始休業日のお知らせ

誠に勝手ながら、下記期間を年末年始の休業日とさせていただきます。

12/29(日)～1/5(日)

※緊急時は下記連絡先まで、遠慮なくご連絡ください。大変ご迷惑をお掛けしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

【高松産業グループ 時間外緊急受付】

事業所名称	電話番号
高松営業所	093-201-1094
中間支店	093-243-5811
宗像営業所	0940-33-8913
福岡営業所	092-935-0392
高松ガス	093-201-1094

“灯油の持ち運び・残量管理”が面倒な方へ

“燃料補給不要”のガス給湯
で快適に過ごしませんか？



灯油ボイラーをご使用だと、“重い灯油の持ち運び”や“定期的な残量確認・補充”が大変だと感じていませんか？

＼ガス給湯器ならお悩み解決／

- ①面倒な給油なし！
- ②重い灯油の持ち運び不要！
- ③コンパクトでお庭すっきり。
- ④ニオイも音も気にならない。



「灯油や電気」から「ガス給湯器」への交換なら、**特別割引価格**でご提供します。

※弊社ガスご利用頂ける方限定



【ご相談・お見積りはこちら】

0120-889-294

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。

鹿兒島のおすすめスポットがあればご教示ください。
年の瀬を迎え気ぜわしい毎日かと存じますが、どうぞ健やかに過ごしてください。



さて、私ごとですが先日鹿兒島へ初めて旅行に行ってきました。今回は初回ということもあり、鹿兒島市内を中心に散策しました。
天文館むじゃきで白熊（かき氷）を食べ、平川動物公園でコアラをみて、桜島にも行きました。市内を満喫でき

ます。弊社では月550円でレンタルしておりますので、私と同じ冷え性の方にはぜひおすすめしたいです！
各営業所に実機も置いてありますので、ガスファンヒーターを使ってみたいと思われた方は、お気軽にお客様センター（0120-889-294）までお問い合わせください。



編集 後記

みなさんこんにちは。編集担当の尾崎です。早いもので、今年も暮れようとしておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

冷え込む日が増え、ガスファンヒーターが活躍する季節が訪れました。こうして編集後記を書いている今も、冷え性でキンキンに冷えた私の足を暖めてくれます。スイッチを入れてすぐに暖かい風を送ってくれるので、冬も快適に過ごせ



ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／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

ハヤク ツクヨ

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ info@hottaka.jp FAX:092-510-7294

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。