



# こんにちわ奥さん

with e フィール便り



大丸エナウエイン 株式会社

「こんにちわ奥さん」係

〒559-0022  
大阪市住之江区緑木1-4-39  
TEL.06(6685)5101  
FAX 0120-093-025

<https://living-poppo-garden.jp/>  
<https://efillwater.jp/>

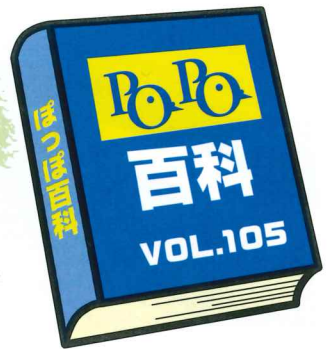


ハマナス

実感として、地球は温暖化しています。夏があまりに長いからです。高齢者は、35度以上の猛暑日など、かつて体験したこととがなかったでしょう。1年の半分が夏、という人がいます。冬はそれなりに寒く、春と秋が極端に短いという印象です。だから、春や秋は貴重な季節となりました。4月、5月は1年でもっとも過ごしやすい時期ではないでしょうか。最近5月でも夏日があるのが玉に瑕。ただ5月は、花の種類がもっとも多い月です。

●はじめに:  
「こんにちわ奥さん」  
係から

バラ科ハマナスの開花時期は、5月初旬から6月中旬。海岸近くに植えられ、よい匂いがします。夏に橙色の実がなり、固いが食べられます。甘酸っぱい味を梨にたとえ「浜の梨」と名づけられ、ハマナシがなまってハマナス。



## 奇抜人考 日本人好み

日本なら、トランプ大統領のような人はトップに立てないでしょう。常識人に世を委ねるのが日本人。その反動でしょうか、奇抜な反・常識人を愛します。常識人である足利尊氏は最終的な勝者でしたが、人気が高いのは敗者で奇抜人の楠木正成。頼朝と義経、大久保利通と西郷隆盛という例もあります。真田幸村(信繁)や坂本龍馬を挙げてもいいでしょう。敗者、才能でいえば菅原道真。天神さま、神様です。「判官びいき」ということだけではなく、日本人は才能ある奇抜人をこよなく愛します。八戸の町医者だった安藤昌益、その独創的思想は共産主義に通じるものでしたが、江戸中期にあつては危険すぎました。だが八戸の人々は、この奇抜人を愛し庇護しました。

日本歴史上の奇抜人筆頭は、室町時代の禅宗僧、一休宗純。頼朝の「一休さん」の人氣は絶大。アニメの一休さんは可愛いのですが、一休の実像はどのようなのでしょうか。実に分

りにくいのです。一休は、偉大な宗教家であったかどうか疑わしいだけでなく、戒律は破り放題、よく言えば天衣無縫で、後世の俗人の理解を超えています。天皇の御落胤とされ、天皇はじめ高位の人を友人とし、堺の商人たちとも親しみました。一方、酒色にふけり、75歳という高齢で盲目の美女を溺愛しました。ところが、弟子には酒色を禁じる常識的、道徳的な師でした。このような矛盾も奇抜人なので許されます。

## 入浴と健康(20) 全身浴と半身浴



皆さんは入浴の際、浴槽にどれくらい湯を貯めますか。湯の量は、首までつかる全身浴か、それとも半身浴かで違ってきます。全身浴と半身浴では、心肺機能と体内の血流に及ぼす影響が異なります。2つの入浴方法それぞれに長所と注意点があります。

全身浴は、温熱、水圧、浮力の効果を最大限に活かすことができます。首まで深くつかることで入浴の気持ちよさも実感できます。ただ、血液循環が急激によくなることで心臓に負担がかかります。高齢者、高血圧の人などは要注意。

半身浴は、心臓への負担が少ないので、全身浴に比べ長い時間の入浴に向いています。身体の芯から温まることができます。下半身に水圧がかかることで、足に滞っている血液を効率よく心臓に戻すことができ、足のむくみや疲れの解消に効果的です。高齢者や心臓の持病がある方、また風呂好きでゆっくり入浴を楽しみたい方にもおすすめです。

# すつきり 節約生活 20



## 長持ち自転車 基本メンテナンス

たいていの家は、ママチャリ、シティサイクルなどと呼ばれる自転車をお持ちでしょう。数キロの移動には大変重宝する乗り物。この便利な移動手段に対して、多くの方はあまりにも無関心、無頓着です。そのため数年で廃棄にしてしまったりします。もったいないことです。盗難で失くすこともあります。自転車は、少しのケアで長持ちします。本稿担当者のママチャリは購入から30年以上経ちますが、タイヤを交換しただけで、まだまだ現役。簡単なケア、メンテナンスなら誰にでもできます。



放置自転車

### ◎まずは空気圧

ぺちゃんこのタイヤで走っている自転車を見かけます。タイヤが適正空気圧でないと、走りが重くなるだけでなく、パンクの危険があります。何故でしょうか。道に落ちている釘などを踏んでパンクということは少なくありませんが、「リム打ちパンク」というのがあります。段差などに乗り上げた際、リムと段差にタイヤ内のチューブが挟まれ穴が開くのです。リムとはタイヤがはまっている金属の輪です。蛇に咬まれたように穴が2つ開くことから、スネークバイトと呼ばれます。ぺちゃんこタイヤは蛇の餌食。

スポーツタイプ自転車と違って適正タイヤ空気圧が測れないのがママチャリ。タイヤ横の両側を指で強めに挟んで、あまりへこまなければOK。パンク修理は無駄な出費です。さきほど紹介した購入30年以上の自転車は20年ほどパンクなし。一度、空気が抜けていたのでパンクかなと思ったら、虫ゴムの劣化でした。ママチャリのチューブの英式バルブは虫ゴムを使っている、これが劣化しやすいのです。虫ゴム交換費用は百円程度ですが、長寿命のバルブが百均ショップでも売られています。

### ◎盗難防止

プロに狙われたら防ぎようがないのが自転車盗難。高級自転車ではGPS追跡などが行われていますが、ママチャリは「地球ロック」がお勧め。地上の構造物に長めのワイヤー錠で結びつけるのです。なにより長時間駐輪しないことが大事です。

### ◎サビ防止

自転車を朽ちさせるのは錆。フレームはアルミ製だったり塗装がありますが錆びにくいのですが、自転車の多くの部品は鉄製のため錆びやすくできています。錆びやすい部分には薄く油を塗り、可動部分には注油します。ただし、ブレーキに油は禁物。

### ◎体力節約

自転車は人力で駆動します。体力を有効利用するにはサドルを少し上げてみる。快適さに驚くはず。ほとんどの人は足が地面にベッタリ着くサドルの高さ。サドルに座ったまま足が地面に着かないと不安なのは理解できます。安全性が効率の問題です。スポーツタイプ自転車では停止の際、サドル前方に尻をはずして足を着きます。



タイヤ、チューブ、バルブ

## 読者からのお便り

感謝！ 感謝！

滋賀県彦根市 両角M様  
先日、ガスレンジと換気扇を何十年ぶりかで新調しました。古い台所が一新。気分も一新。感謝！ 感謝！ の毎日です。

春は三段階で  
和歌山県伊都郡 岡K様  
家の横の池で、カエルがコロコロとにぎやかに鳴いて春を告げています。畑には、ふきのとうが顔を出しています。春は光、音、気温の三段階でやって来ると言われるそうです。今は光かな。

リラックスは大事  
滋賀県野洲市 和田N様  
災害時には、自分の好きなアロマをかくことが、とてもよいらしいです。リラックスするって大事ですよ。

文化がなくなっていく  
奈良県橿原市 小南T様  
切手代について。一気に高くなりましたね。まあ、それでも85円で全国へ届けてくれるので有難いですが。年賀状じまいする方が多く、なんだか文化がなくなっていくようでさみしいですね。

コンロ、グリル大活躍  
茨城県常陸大宮市 渡邊N様  
感謝の気持ち。年末のガスコンロ故障の際は、お忙しいなか迅速なご対応をいただき、本当にありがとうございます。新しいコンロ、グリル大活躍しています。

復興はまだだ  
福井市 小林M様  
阪神淡路大震災から早や30年もちましたか。時の経つのは早いものです。能登半島地震から早や1年経ち、2月も終わろうとしています。復興はまだまだです。

世界自然遺産  
**知床らうす**  
海洋深層水  
らうす可許可番号 第02060110号  
純水フレンド

国際味覚審査機構 優秀賞受賞  
モンドセレクション 最高金賞受賞

fill water

1台2役

●ボトル1本 12リットル 1,674円  
●安心サポートパック 1,100円/月  
※税込価格となります。



「ほっほガス」は、LPガスに親しみを持っていただくための弊社独自の愛称です。  
今号では、「ほっほガス」がどのようにして皆様のご家庭まで届くのかを、  
弊社滋賀支店・塚本凌可社員の仕事ぶりをご紹介します。

1



弊社充てん所でLPガスを  
ボンベに詰め、  
配送用トラックに積載。

2



安心安全に  
お客様宅まで届けます！

3



お客様宅に到着、  
LPガス容器交換と  
保安点検。

滋賀支店



任せてください。安心・安全・安定供給！！

塚本 凌可

出身地 滋賀県  
趣味・特技 ゴルフ、釣り  
モットー 人生楽しんで勝ち  
社歴 2024年7月入社

ガス業界に初めて携わって分からないことが多いのですが、面白くて  
優しい先輩に助けて頂き、いつも楽しく仕事させて頂いております。  
お客様と話すのも運転するのも身体を動かすことも好きな私に  
とって天職に就けたと思います。  
これからも楽しく仕事できるよう頑張りますのでよろしく願い  
致します。

## ★水菜とジャコの簡単パスタ★

〈作り方〉

- ①ニンニク1かけスライス、  
たかの爪少々をオリーブ油  
で軽く炒め、乾干しジャコな  
ら入れてカリカリ炒める
- ②パスタを茹で水菜を加え  
ザルにあげ①を加える。仕上  
げに塩・コショウ・醤油。オリ  
ブ油はお好みで。



〈大阪府堺市 奥野充代様〉

わが家の自慢料理

目から日焼け  
紫外線とメラニン色素

紫外線を浴びると体内で活性  
酸素が増え、退治するためメラ  
ニン色素が移動します。日焼け  
のメカニズムです。紫外線を判  
断するのは肌ではなく脳。だか  
ら、肌が紫外線を浴びていなく  
ても目から紫外線が入ってくる  
と、脳はメラニン色素に活動を  
命じます。紫外線対策という  
肌ばかりに気がとられますが、  
紫外線をカットするサングラス  
で目を守るのが大事です。

健康ライフ  
100メモ





# 商品案内

ご用命はフリーダイヤルで!!

大丸エナウィン株式会社  
「こんにちわ奥さん」係

フリーダイヤル 0120-093-025

営業時間/9:00~16:00 定休日/毎週土・日・祝日

## 「自宅で発電」ははじめませんか?

### 今なら「ぽっぽエネファームモニターキャンペーン」

一台で創エネ+省エネ+環境貢献を実現 **が断然お得!!**

#### エネファームとは?

「エネファーム」は、「エネルギー」をつくる「ファーム=農場」という意味でつくられた造語です。水と土で農作物をつくるように、水素と酸素でエネルギー（電気とお湯）をつくります。従来のシステムよりエネルギー効率がよく、大幅なCO<sub>2</sub>の削減が期待できます。

#### 1 エネファーム専用料金

弊社のエネファーム料金は、標準料金やエコジョーズ設置料金よりも基本料金・従量料金単価が3割以上もお得。

#### 2 発電した電気

エネファームで発電した電気をご家庭で利用するので、電力会社から購入する電力を大幅に減らすことができます。4人家族の標準的なご家庭の場合、年間約2,400kWhの発電をして約90,000円以上の電気料金の削減が見込めます。

※お客様の使用状況によって削減額は変わります。

#### 3 国の補助事業の活用

エネファームは  
「住宅省エネキャンペーン」  
・給湯省エネ2025事業」  
の補助事業機器となっております。

弊社を通じて申請を実施すれば

**200,000円**  
の補助金を受け取れます。

●詳しくは弊社担当までお気軽にお声掛けください!!

#### 環境を考える

水素と酸素から電気と熱を生み出すエネファーム。発電した分、「住まい」のエネルギー消費を減らす事が出来ます。

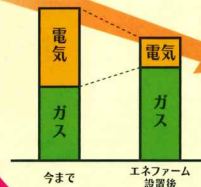


家庭用燃料電池

エネファーム

ENE-FARM

#### トータルでお安くなります!



電気とガスの光熱費の割合



ハガキに答えを書き、住所、氏名、電話番号を明記し「こんにちわ奥さん」係(宛先は1面右上)までご送付ください。正解者の中から抽選で10名様に防災グッズカタログA、20名様に防災グッズカタログB、40名様に非常食2食を進呈します。選外の方全員にも紙せうけんをさしあげます。締切は5月20日(当日消印有効)。左下隣の応募券を切り抜き、ハガキに貼付してください。応募券のないものおよび1ご家庭で2枚以上の応募は無効とさせていただきます。応募ハガキの個人情報保護は抽選や景品発送など本誌運用に利用します。

POPPO GAS  
第155号

①漁業 ②農耕 ③狩猟

正月を新春といふのは、旧暦で1月は春となるためでしょう。春という言葉には物事の始まりという意味を持たせることがあります。イタリヤ語では春をプリマヴェーラといいますが、プリとは第一の意味する接頭語。春は第一の季節。寒い冬が終わりを告げる季節としてローマ暦で、春を年のはじめとしたことに由来します。さて、〇〇とは。

マイズに挑戦?

景品用意(空クジなし)

当選おめでとうございます。第154号(2025初春)のクイズに当選された方々

第154号掲載のクイズに多数のご応募をいただき、ありがとうございました。当社において厳正なる抽選を行いましたことをご左記の方々が当選されました。(正解は ②85円)

防災グッズII 町田M様(水戸市) 前野Y様(和歌山県紀の川市) 田中T様(滋賀県東近江市池戸A様(滋賀県彦根市) 高橋M様(水戸市) 堀江K様(滋賀県米原市) 藤田T様(福井市) 日添T様(大阪府岸和田市) 林Y様(滋賀県長浜市) 佐々木H様(滋賀県栗東市) 防災バッグII 岩城Y様(大阪府寝屋川市) 阪口S様(奈良県五條市) 井手C様(松山市) 伊藤S様(高松市) 糸川T様(和歌山県海南市) 他15名様 非常用トイレII 福田R様(茨城県つくば市) 他39名様

当選おめでとうございます。第154号(2025初春)のクイズに当選された方々

第154号掲載のクイズに多数のご応募をいただき、ありがとうございました。当社において厳正なる抽選を行いましたことをご左記の方々が当選されました。(正解は ②85円)