

## 新しい年を迎えるにあたって



株式会社ヨネシマ  
取締役会長  
米島 康夫

### 「笑う、喜ぶ、感謝する」を忘れず豊かな心持ちで過ごす

新年あけましておめでとうございます。昨年、米寿を迎えることができました。16歳で始めた炭、薪、練炭を扱う商売から現在はLPガス販売と、これまで暮らしに欠かせないエネルギーの販売をしてまいりました。その間、山あり谷ありではありましたが、ここまでこれたのは、ひとえにお客様のお陰と感謝しております。さて、昨年は能登半島地震で一年が始まりました。災害でインフラが寸断されると日常生活に制限がかかります。LPガスは分散型エネルギーなので、災害に強いです。地震だけでなく豪雨による災害が各地で発生していますが、被災地ではLPガスの強靭性が改めて見直されています。人の生命に寄り添うエネルギーとLPガスの良さを知っていただけていることはこの上ない喜びです。

昨年は大好きな車の運転を卒業して運転免許証を返納いたしました。歩くことが増えました。転ばぬ先の杖として、社を使っていますがどんな時も安全が第一です。毎日、笑って、喜んで、感謝して、豊かな心持で過ごしています。

皆様もぜひ、一日一笑を心掛けて今年一年をお過ごしください。



株式会社ヨネシマ  
代表取締役  
米島 達雄

### 信用第一でこれからもお客様のそばで安心・安全な暮らしを届けます

令和6年1月1日の能登半島における地震災害、9月に起きた奥能登半島豪雨災害でお亡くなりになられた方々のご冥福を祈るとともに、被害に置かれた皆様にも心よりお見舞い申し上げます。皆様がいっ普通の生活に戻れますよう、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、私は昨年、「令和6年度高压ガス保安経済産業大臣表彰保安功労者」を受賞しました。これは、ガス保安への貢献が認められたものです。この受賞は、全社員が保安に注力したこと、そしてなによりお客様のお陰と感謝しております。ヨネシマは「保安無くして販売なし」を支社に置き、会社一丸となって保安に力を入れました。お客様に安心してずっと使っていただけるよう設備に投資をしてまいりました。その甲斐もあってか何十年と「事故がゼロ」を続けてまいりました。お客様からの信用第一で頑張ってきた成果を認めていただいたものだと思っています。

平成16年に始めたリフォーム事業も順調に業績をあげています。超高齢社会のなか、自宅のリフォームをご希望されるお客様からは「ヨネシマさんなら信頼できるから。」というお声掛けをいただけるのが私たちにとっては喜びであります。昨年も保安研修として社内外で勉強会、講習会などを行い保安の勉強を行いました。社会に役立つよう、救命講習も行いました。お客様のそばで安心・安全な暮らしをお届けするため、ヨネシマ社員一同今年も頑張っております。本年もよろしくお祈り申し上げます。

あれ？  
ガスが出ない  
と思ったら  
ヨネシマホームページで  
一度ご確認ください。  
こちらのQRコードから  
アクセスできます▶

年末・年始営業のお知らせ  
年末は12/27まで営業、年始は1/6から営業致します  
修理などのご用命は 12/26までにお願致します  
休日中も平常通り緊急の場合に備え、担当者が24時間保安体制をとっております！  
ヨネシマに電話をかける⇒メッセージが読めますのでお待ちください⇒オペレーターが出来ます

### 生地作りが育ける 簡単デザート カステラ ティラミス ヨッチちゃんにおまかせ

■材料 (4人分)

卵黄	1個分	(コーヒー液)	エスプレッソコーヒーまたは
マスカルポーネチーズ	75g	まくぬいたインスタントコーヒー	50g
生クリーム	150ml	グラニュー糖大さじ	大さじ1/2
グラニュー糖	15~20g	プランデー	少々
カステラ	4個	ココアパウダー	適量

■作り方

- ①ボウルに卵黄とマスカルポーネチーズを入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに生クリームとグラニュー糖を入れて七分位にする。そこに①を2~3回に分けて加え、ふんわり滑らかになるまで混ぜる。
- ③カステラに、コーヒー液の材料を混ぜ合わせたものを染み込ませておく。
- ④③を器に盛り、スプーンなどで②のをせ、ココアパウダーをふってできあがり。

### LPガスとリフォームの総合力で豊かな暮らしのお手伝い

- LPガス (家庭用・業務用・工業用・フォークリフト用)
- リフォーム (水漏れの修理から器具のお取替まで、いろいろな工事に対応させていただきます)

〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号  
☎06-6787-1501 <http://www.yoneshimagas.jp>

# まごころのヨネシマ

## 2025.1 No.286

# ヨネシマ

## ニュース

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

インバウンドが加速しています。観光地はもちろん駅や空港でもたくさんの外国人を見かけるようになりました。最近の傾向としては小さな田舎町にも観光客が訪れているとか。古民家に宿泊し、新割体験、かまどでおふるの湯を沸かす。そしてそのお風呂で旅の疲れを取るといったような日本人の生活を経験する体験型が外国人に人気だそうです。外国人を迎え入れる日本側の課題として挙げられるのが日本語が分からない外国人に向けての情報バリアフリーです。まちや観光地ではずいぶんと整備が進んでいるようです。数か国語で表示された案内図やピクトグラム、最近ではサインージもずいぶんと目にするようになりました。これらは外国人に限らず聴覚障害者や漢字が読めない人や子供たちにも有効です。多様な人にやさしいまちづくりが少しずつ進んでいるようです。

(文：大橋 和代)

### QUOカードが当たる!!

## お楽しみクイズ

応募方法  
ハガキに①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤職業 ⑥ヨネシマニュースにひと言をご明記の上、〒577-0037東大阪市御厨西ノ町1-1-8「ヨネシマニュースプレゼントクイズ係」までお送りください。抽選でQUOカード(500円分)をプレゼントいたします。たくさんのおハガキ、お待ちしております！

〈応募締切〉  
2025年1月10日(当日消印有効)

### 問題

長方形に書き込まれている長さや面積をヒントに？の面積を求めてください。ただし、図は正確に描かれていません。

(ヒント)  
左下の56cmの長方形に注目すると、縦の長さが7cmですから56÷7で横の長さがわかりますよね。

〈前回の答〉  
① 選 ② 前

当選者(敬称略)  
大村 あゆみ(東大阪市)  
鈴木 千鶴子(東大阪市)  
坪本 千寿(東大阪市)  
尾形 勢津子(生駒市)  
極本 勇代(生駒市)

応募者 12名 正解者 5名

\*当選者のクイズの答えに記入して頂きたした個人情報については、抽選結果の発表のためにのみ利用いたします。

## 内装リフォーム承ります!!

一部屋の小規模な工事から 家全体の広さの工事も可能です!

### 天井・壁クロス

Before After

### クッションフロア

水分を吸収しにくいので耐水性に優れています。汚れが拭き取りやすくお手入れが簡単です。トイレや洗面所に適しています。

### フローリング

調湿機能に優れ、木の温かみを感じられます。畳やカーペットと比べて手入れがやすく、ダニやカビなどの心配がありません。

●その他、畳入れ替やフロアタイル、コーティング工事等も承ります。まずは、お気軽にお問い合わせください!

施工事例は  
こちらからアクセスして  
ご覧いただけます▶▶▶



# 園芸で健康維持を図る

健康を保つには精神面での健康回復は不可欠です。植物が育ち、花を咲かせ、実がなるという植物の要素や、土を耕し、水をまき、実や野菜を収穫するという園芸にはその効果があると言われています。

そして今、園芸療法が注目されています。「人間は五感の刺激を通し、無意識に自然を求め、自然に触れることで癒されていく」という考えのもと生まれ、植物を通じて身体的・精神的・社会的な健康を維持・回復し、生きがいのある生活を送ることを目指す療法です。



## 注目される園芸療法

園芸療法は森林浴やアロマセラピーなどと同じように、植物や花の「癒やし」の効果によってストレスの緩和を図り、心身の健康回復を図ろうとするものです。第二次世界大戦後1950年代からアメリカ合衆国や北欧から始まりました。アメリカでは主に、戦争からの帰還兵の心の癒しの手段として発展してきましたが、北欧では当初障害者の社会参加や社会復帰の考え方を主導する“ノーマライゼーション”の一環として考えられていました。日本には1990年代はじめに紹介され、主に高齢者介護施設や障害者施設で機能回復訓練を目的に導入され成果を上げています。園芸療法の目的は、家庭菜園のような植物をうまく育てて収穫を得ることではなく、植物を育てる体験を通して心身の機能を改善し、リハビリテーションや治療、福祉、教育、レクリエーションに役立てていくことです。



## 自宅ではじめる園芸セラピー

自身が園芸セラピーに求める目的は何か考え、意識しながらガーデニングに取り組んでみる。例えば、「疲れ気味の心を癒やしたい」であれば、五感を傾けながらひとつひとつの作業に取り組んだり、「健康的な身体づくり」であれば、日光浴をしながら自然と身体を動かせる庭づくりをしたり、「達成感がほしい」であればベランダや玄関などで手入れが簡単な植物をプランターや鉢で育ててみるのもよいでしょう。

## なりたい気分に合わせて花の色を選ぶ

- 赤い花** 気分の落ち込みを抑え、前向きな気持ちになりたいときに
- ピンクの花** 女性らしさを取り戻したいときに
- 青い花** 高まる気持ちを抑え、リラックスしたいときに
- 紫の花** 自分に自信をつけたいときに、イライラを抑えたいときに
- 白い花** ピュアで清らかな気持ちでいたいときに
- 緑色の植物** 疲れ気味で生活を一新させたいときに

## 園芸療法の効果

認知症予防、認知機能の維持・向上が期待できます。

### 五感を刺激する

花の柔らかな感触、リラックスできる香り、美しい色、土のにおいや感触など刺激します。屋外で植物を育て、さらに育てた野菜をいただくことにより、視覚・触覚・嗅覚・聴覚・味覚すべてをフルに刺激されるので、五感を快くリフレッシュさせることができます。

### コミュニケーションの活性化

「芽が出たね!」「つぼみが膨らんだよ!」などと、高齢者も家族や介護者も、植物の成長にわくわく共感し、互いに言葉数や笑顔が増え、会話が盛り上がり、表情も自然と明るくなり、積極的に人と関わるようになります。

### 食欲増進

自分の手で育てた季節の野菜は、とりわけ美味しく感じます。園芸作業には食べる意欲を引き出す力もあるため、食欲が低下している人でも、自分で育てた野菜は進んで完食する場合があります。

### 感覚を開く

人は心に傷を抱えていると、それ以上傷つかないように心を閉ざしてしまいがちです。しかし、植物は陽光や雨水があれば独立栄養で自然に育つので、プレッシャーを感じることもなく、その伸びやかな成長に触れることで感動し、心の傷が癒やされたり、閉ざしていた感覚を自然にひらくことができます。

### 運動不足の解消

土をいじったり、種をまいたり、水やりをしたり、雑草を抜いたり。植物を育てる際には、自然と屋外で手足を動かすので、普段、運動不足になりがちな人も無理なく運動できます。適度な運動によって、新陳代謝が高まり、快眠導入をもたらします。

### 季節感の覚醒

四季の移ろいに呼応して、そのときどきに花開き実る旬の植物を育てることによって、鈍っている季節感が目覚め、時間感覚を取り戻したり、過去の記憶を思い出すきっかけにもなります。また、「今週はまびきしよう」「来月は収穫しよう」といった計画的な行動が、日々の暮らしに励みや楽しみをもたらします。

## 子どもの健康増進にもつながる園芸



- ✿ ガーデニングは肥満症や2型糖尿病などの慢性疾患、がんなどのリスクを減らし、メンタルヘルスを高めるのにも役立つ可能性がある。(米国のコロラド大学の研究結果)
- ✿ 3~5歳のときにガーデニングや自然とふれあう機会をもてなかった子供は、7歳までに肥満になるリスクが高くなる。(オランダのアムステルダム自由大学医療センター研究結果)
- ✿ 学校でガーデニングに取り組むことで、子供の血糖値やコレステロール値などが改善する。(米国のヒューストン公衆衛生大学院やテキサス大学健康科学センター研究結果)



※内容については関連サイトなどを参考にしています。