

だん らん

2021年10月号No.133

発行…株式会社トウエキ
責任者…根本昌芳
住所…郡山市安積 2-165



今月の花の種*パチュニア

色鮮やかで豊富な花色を持ち、丈夫で栽培しやすいので、春から夏の花壇や窓辺を彩る花の代表格となっています。秋にタネをまく場合、12月から4月頃までは、日当たりのよい室内で管理します。寒風の当たらない南向きの日だまりを選んで霜よけを行い、戸外で冬越しが出来れば、春に植えつけを行います。
まきどき：8～11月 / 2～7月
はなどき：7～11月 / 4～7月



今月の会長筆文字名言



一家は習慣の学校なり
父母は習慣の教師なり



福澤 諭吉

パワースポット宇宙岩

9月12日(日)、前日に友達から聞いた「パワースポット宇宙岩」を見にいわき市三和町差塩(さいそ)に出かけて来ました。牧草地の中を走っていると突然エアーズロックの様な大きな岩が出現、圧倒されながら眺めていると巨大な岩の頂上に人影が、近づいて見ると、パワースポットで女性がたった一人で寝転んでいました。暫くすると座禅を組み、如何にも宇宙からパワーを吸収するかの様なポーズを取り始め、その場所から動こうとはしませんでした。私達の後からも若い女性のグループや家族ずれがやって来ましたが、その女性には近づけない雰囲気を感じたのでしよう、遠巻きにして宇宙岩の写真を撮っていました。私も宇宙岩の写真を撮ろうとするのですが、どうしても女性が写りこんでしまいます。けっして、その女性を撮っているわけではありませんので悪しからず。

因みにこの日は偶然にも「宇宙の日」でした。



記事担当：根本 昇



アトム電器は
安全・快適・スマートな暮らしの
サポーターを目指します！



暮らしの
ワンポイント
情報

内窓で冷暖房効率アップ 快適性と家計に 優しい環境を両立！



♪ 冬のおうち時間・在宅ワークを快適に♪

窓は室内で最も熱の出入りが大きい場所です。そのため窓の断熱性を高めることが冷暖房効率のアップ、ひいては光熱費の低減につながります。窓の断熱性能を高めるといって大層に聞こえますが、「内窓」といわれる今ある窓の部屋側に、もう一つ窓を取り付けることにより比較的簡単に実現できます。内窓を付けることにより外側と内側の窓の間に生まれる空気層が壁の役割を果たし、外の寒さを遮断して、室内の暖かい空気も逃げにくくします。断熱性能が高まるとエアコンがより効きやすくなるので、省エネ効果もアップするというわけです。また熱以外にも音もさえぎる効果があり、在宅ワークで意外と気になる外からの騒音も低減され、まさに一石二鳥以上の効果が期待できます。



冬、室内の暖気は約**60%**が
窓から逃げています！



エアコンなどの暖房器具の取替えと一緒に内窓設置をおススメします！
暑い！寒い！ウルサイ！といったお困りごと解消のお手伝いをいたします。
お気軽にご相談ください。

♪ 糖尿病が気になる方へ♪ 今日のヘルシーレシピ♪

エリンギとじゃこの レモンバターサラダ

季節の食材 エリンギ

エリンギは、キノコの中でも特に栄養価値が高く体に良い食材で、整腸作用に有用な不溶性の食物繊維を豊富に含みます。また筋肉の動きを正常に保つカリウム、糖質、脂質、タンパク質の代謝を促すビタミンB1、B2、ナイアシン、B6、パントテン酸、ピオチンなど、糖尿病改善に有効なB群を多く含みます。調理しやすく、うま味が強く噛み応えがあるエリンギは、毎日の食生活で役立てたい食材です。

作り方

- ① 水菜を3cmの長さに切る。水に浸し、ざるにあげて皿に盛る。
- ② エリンギは食べやすく切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 小さなフライパンを傾けてバターとにんにく、じゃこを加えて火をつけて香ばしく焼く。
エリンギを並べてこしょうをふり、エリンギの上ににんにくとじゃこをスプーンでかけ、蓋をして1分焼く。
- ④ 醤油を加えてからめ、水菜の上に盛りつける。
レモンの皮をおろしてかける。最後にレモンを添える。

エネルギー / 93kcal.
食物繊維 / 3.3g.
塩分 / 0.8g

材料 (1人分)

- ・エリンギ.....1本(50g)
- ・じゃこ.....大さじ1(15g)
- ・水菜.....1株(30g)
- ・レモン.....1/8切れ(12g)
- ・にんにく.....1/2かけ(5g)
- ・バター.....8g
- ・粗挽き粒こしょう.....適宜
- ・醤油.....小さじ1/2(3g)

お掃除便利アイテムのご紹介

今回は、お風呂掃除の時に役立つ便利なアイテムをご紹介します。100均でも手に入る商品なので、ぜひお試しください。

■かびとりスティック

洗剤を使わなくてもこするだけで掃除できるので、タイルの目地や隅のカビ掃除が楽にできます。

■浴室タイルやスミも洗える2Wayブラシ

大小2つのブラシが合体しているのが特徴です。取り外して使うと、浴室の隅や溝などの汚れをかき出しやすくなります。

タイルなど広い面を掃除するときは、合体させて使う事で作業が効率的に！

■バス洗いハンディタイプ

浴槽の隅々まで掃除するのに便利なハンディタイプ掃除ブラシです。広い面でバスタブを洗い、先端でフチの部分の洗うと効率よく掃除が可能です。

■水アカの汚れとり

軽くこするだけで蛇口周辺や鏡などに付着した水アカを除去することができます。

■クエン酸スプレー

しつこい水アカや石鹸カスをキレイに取り除くことができます。また、排水口のヌメリ取り用に重曹と組み合わせて使うのもおすすめです。

■水切りワイパー

仕上げに使うと水切りが簡単にできて便利です。最後に水切りをきちんとすることで、カビの発生を防ぐことができます。



記事担当：佐藤 哲晃



心の休息に「大人の絵本」をオススメします

読書の秋に絵本を読もう！



今回は、絵本好きな私の本棚に並ぶお気に入りの絵本をご紹介します... 



『ながれ星のリリリ』
作：堤江実 / 絵：寺門孝

儚くも美しい流れ星の一生を描いたお話です。「みんなみんな しあわせに。みんなみんな だいじょうぶ。」絵本の中から聞こえてくるリリリの願いには優しいメッセージが込められています。色彩が美しく、夜空を見上げたくなる一冊です。



『ぼくはいしころ』
作 / 絵：坂本千明

ひとりで生きる孤独なぼく
の存在は、道ばたの石ころ
と同じ。誰も気にとめない。
心をしまいこみ、声を出さ
ずにひっそりと生きてきた
ぼくが、声をあげ、気持ち
を表すことができるように
なるまでの物語を温かく描
いた作品です。



『ほんのにわ』
作 / 絵：みやざきひろかず

主人公の庭師は、亡くなっ
た父のような庭師になりたい
と毎日仕事に励んでいます。
ある時、不思議な植物
がさく「ほんのにわ」の中
で、父が大事にとどめてい
たものを知ることになりま
す。同じ仕事を通じて触れ
合う親子の絆の物語です。



『おじいちゃんとパン』
作 / 絵：たな

甘いものをたっぷりのせた
パンが大好きなおじいちゃん
と、食べてる姿を見るのが
大好きな僕。2人で一緒に
食べる何気ないやりとり
が優しくて、心が温まりま
す。読みながらあま〜いパン
が食べたくなりますよ。

記事担当：橘内 彩香

安心の自社施工、小さな工事も喜んで!
小工事&リフォーム専門店



お気軽に
ご来店ください!

住まいの
困ったを **即解決!**



人気機種を見て比べられる
ショールーム!

対応スピード地域1番に挑戦中

ミニリフォーム お気軽にお電話
 ご来店ください!

0120-32-6406

■営業時間/9:00~17:00 ■定休日/日曜・祝日・第2、第4土曜日
<https://minirefo.com/> ミニリフォーム 検索



住まいのミニリフォームを

＼お買い得価格で即日駆けつけます!!／



株式会社トウエキ
 〒963-0107 福島県郡山市安積2丁目165
 TEL. 024-945-2269 FAX. 024-945-2274 <http://toueki.com>



Piece Net Home
 ピースネットホーム

Piece Net Energy
 ピースネットエナジー

Piece Net Care
 ピースネットケア

Piece Net Eco
 ピースネットエコロジー

Piece Net Electronics
 ピースネットエレクトロニクス