

だんらん

2021 年 11 月号 No.134

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＊忘れな草

忘れな草は春にとってもかわいい水色の花が咲く一年草です。種まき前に一晩（半日程度）種を水につけて吸水させてからまくと、発芽率がよくなります。種をまいた後は必ず土をかけて光を遮り、日当たりと風通しが良い場所で育てます。環境が合えばこぼれ種でどんどん増える可能性があり、春の楽しみのひとつです

まきどき：9～11月 / 3～6月
はなどき：5～7月



今月の会長筆文字名言



幸せとは誰かの為に生き
その人の幸せな姿をこの目で見ることに



マハトマ・ガンジーの名言

グランデコのデコ平湿原

10月10日(日曜日)郡山の朝の天気は曇っていましたが、裏磐梯に着くころには快晴となり絶好の行楽日和となりました。グランデコのゴンドラに乗り山頂駅に着くと、大きな案内図(写真下)があり、そこから左に向かって約20分の所にデコ平湿原(標高1300mの高層湿原)が現れます。そこは、湿原を約35分で一周するコースになっていて、まるで尾瀬を歩いている様な気分でした。湿原には四季折々の花が咲き、散策するには最高の場所だと思います。案内図にも出ていましたが、湿原まで行く手前には360度回転した珍しいブナの木も見ることができますよ。(左下写真)



↑
360度回転
したブナの木

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

「夏バテで疲れた体を回復させ 冬に向け体を整える」

秋と言えば「食欲の秋」食べ物美味しい季節です。
旬の食材は、栄養成分が豊富で時期に合わせて、体調を整える働きがあり
ます。夏の暑さで弱った胃腸を回復し、冬に向け体を整えましょう！

秋刀魚(さんま)

血液の流れをよくして、脳梗塞・心筋梗塞などの病気を予防する効果があるとされているEPAや中性脂肪や
悪玉コレステロールを減らす効果のあるDHAをはじめとして鉄分、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれて
います。健康だけではなく美容にも効果があると言われていますのでこの時期、老若男女
を問わず積極的に食べたい魚の一つです。



サツマイモ

サツマイモにはヤラピンと言われる胃の粘膜を保護する成
分が含まれています。このヤラピンは皮に多く含まれてい
るので、皮ごと利用するのがおすすめです。またサツマイ
モに含まれるビタミンCは他の野菜に比べ、加熱によって
失われにくいのも特徴です。

柿

体内で増えた活性酸素から体を守る抗酸化作
用があるβ-カロテンや食物繊維などの健康成
分が豊富に含まれています。免疫力の
向上や美白効果、腸内環境の改善など
に効果があります。



脂質が気になる方へ！ ♪今日のヘルシーレシピ♪

焼き椎茸と桜えびごはん

エネルギー / 228kcal、
食物繊維 / 2.7g、
コレステロール / 12mg

材料〈1人分〉

・白米		2合
・水		適宜
・椎茸		6個
・しょうゆ		大さじ1
・酒		大さじ1
・塩		小さじ2/3
・昆布		5cm
・桜えび		大さじ2
・万能ねぎ		2本
・白ごま		小さじ1



季節の食材 椎茸

椎茸に多く含まれる特有成分のエリタデニンとは総コレステロール
値を低下させる作用があります。できれば一日一枚を目安に料理
に加えましょう。また、椎茸などのきのこ類は水溶性食物繊維が
豊富です。この水溶性食物繊維には、体内のコレステロールの排
泄を促す働きがあります。きのこ類をとることで体内コレステ
ロールの上昇が抑制されるのです。

作り方

- ① 椎茸は一番端(石づき)を切り落とし、縦4つに手で裂き、オーブントースターで焼き、しょうゆと酒、塩を合わせた器に焼き立てを入れてあえる。
- ② お釜に洗米した米を入れ、①を汁ごと入れ、昆布を加えて水加減をして通常通りに炊く。
- ③ 昆布は取り出して千切りにしてご飯に混ぜ、器に盛り、炒った桜えびと小口切りにした万能ねぎ、白ごまを散らす。

リフォームしてグリーン住宅ポイント取得

この度、浴室リフォーム工事を、させて頂きました。弊社ガス供給のお客様の事例を紹介します。今回のお客様の一番の悩みは、「冬は寒く、お掃除の大変さ」という事で、タカラスタANDARD製のシステムバスを提案し、施工させて頂きました。と同時に「グリーン住宅ポイント」の制度を利用し、工事の内容は『移動を補助する手すり』、『暖かさを逃がさない窓』等が対象になり52,000ポイント分取得し、さまざまな商品に交換することが出来ました。



記事担当: 佐久間 純夫

おすすめスポット【翠ヶ丘公園】へGO! ☆😊☆

須賀川市にある翠ヶ丘公園をご存知ですか？

アカマツを主体とした自然林の中には、梅林広場や芝生広場、展望デッキ、大型遊具があるわんぱく広場など緑豊かな自然公園として多くの方に親しまれています。

園内には200本の桜並木もあるので桜の名所としても有名ですね。

紅葉の季節も見ごたえがあるので季節の変化を感じることができる公園です。

(須賀川市のイベント松明あかしの会場も翠ヶ丘公園です)



我家は最近どんぐり拾いを楽しんでいます。帽子付のどんぐりがお気に入り♪



緑の中を散策するだけで気分転換になります。天気がいい日には是非お出かけください。



記事担当: 水野 由花

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



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!!／



LIFE SUPPORT ピースネット

Piece Net

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