

だん らん

2021年9月号 No.132

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*ききょう

桔梗は秋の七草のひとつで、日本人にも馴染みの深い野草です。花は一重咲きの青紫色で、星形をしており初夏から秋にかけて花を咲かせます。日光を好む植物なので、日向か、明るめの日陰で育てます。日光を好む一方、とても乾燥には弱いので、育てるときは乾燥させすぎないように注意しましょう。

まきどき：8～11月 / 2～6月
はなどき：5～9月



今月の会長筆文字名言



騏驎も老いては
駑馬に劣る



一日に千里を走る名馬でも、歳をとると足ののろい馬にさえ劣ってしまうという意味です。

事業承継致しました。

このたび9月1日付けで私、根本昇は代表取締役社長を辞任し、代表取締役会長に就任いたしました。社長在任中は多年にわたり一方ならぬご懇情を賜り誠にありがたく厚く御礼申し上げます。後任の根本昌芳についても私同様、格別のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

思い返せば1980年11月に25歳でLPガス事業を始めました。全くのゼロからのスタートでしたが、多くの友人や知人、そして皆様に助けられ40年もの歴史を刻むことが出来ました。まだまだ道半ばでは御座いますが、時代の流れもあまりにも早く、この時代を生き抜くためには若い力に託した方が良くと考え、今回の承継となりました。今後も会長職で社長を応援してまいります。今後の私の仕事として、このだんらんの「今月の会長筆文字名言」と、この1ページを引き続き頂きましたので宜しくお願い致します。

代表取締役会長 根本昇



このたび9月1日付けで、根本昇の後任として代表取締役社長に就任いたしましたことを謹んでご報告申し上げます。業界を取り巻く環境が一段と厳しさを増す折から、その責務の重大さを痛感いたしております。

つきましては、今後も全社員一致団結して社業発展のため、専心努力いたす所存ですので、なお一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

まずは、略儀ながら「だんらん」にてご挨拶申し上げます。

代表取締役社長 根本昌芳



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



ご存知ですか？

転倒事故の約半数は住み慣れた
自宅で発生しています。



加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が発生してきます。自宅内の転倒事故の発生場所は「浴室・脱衣所」「庭・駐車場」「ベッド・ふとん」「玄関・勝手口」「階段」の順になっています。住み慣れた自宅であっても、注意しましょう。
※消費者庁HPより



「体内時計」に合わせた食事タイミングで 筋肉を増やして転倒事故を防止しましょう。

長崎大学と早稲田大学の研究グループは、タンパク質摂取による筋量増加効果が、**量だけでなくタイミングも影響**することを明らかにしました。筋肉の増加は体内時計を介して引き起こされるので、**体内時計に合わせてタンパク質の摂取タイミングを調整**すると、筋肉を増やしやすかったのです！

朝食でタンパク質を多く摂取している 高齢女性は筋肉が増えやすい。



高齢女性を対象に、3食のタンパク質の摂取量と骨格筋機能との関係性を調べたところ、夕食で多くのタンパク質を摂取している女性に比べて、**朝食で多くのタンパク質を摂取している女性では、骨格筋指数や握力が高い**ことが分かったのです。これは反対に、夜間勤務やシフトワーク、朝食欠食など**体内時計を乱すような生活リズムの場合**、朝食のタンパク質摂取による筋量増加の**恩恵は受けにくい**可能性も考えられます。

※一般社団法人 日本生活習慣病予防協会HP より

「高血圧が気になる方へ」 ♪今日のヘルシーレシピ♪

鶏とズッキーニの塩麹焼き

季節の食材 ズッキーニ

エネルギー / 237kcal、
たんぱく質 / 20.3g、
塩分 / 1.7g



低カロリーで食べごたえもあり、高血圧改善に有益な栄養成分を豊富に含んでいます。ビタミンでは血管の再生と強化に不可欠なB6、C、葉酸、血液の凝固と抑制を調節するK、ミネラルではナトリウムの排出を促すカリウム、血管壁を強化する働きのある銅とマグネシウム、余分なナトリウムの排出を促す食物繊維も含まれています。洋食、中華、和食の和え物や鍋物まで、あらゆる料理でお楽しみいただけます。

材料(1人分)

- ・鶏むね肉……………1/2枚(100g)
- ・ズッキーニ……………1/4本(40g)
- ・にんじん……………1cm厚(20g)
- ・オリーブオイル……………小さじ1/2(2g)
- ・塩麹……………小さじ1/2(4g)
- ・粗挽きこしょう……………適宜

作り方

- ① 鶏肉と1cm幅の輪切りにしたズッキーニ、半分に切ったにんじんに塩麹と粗挽きこしょうをからめて10分おく。
- ② テフロン加工のフライパンの中央に鶏肉の皮を下にしてのせ、ズッキーニとにんじんを周りに並べて、蓋をして弱火で10分焼く。
- ③ 裏返してオリーブオイルをかけて5分焼き、皿に盛り付ける。



これからの季節に！！



秋になるとエアコンを使う頻度が少なくなってきます。エアコンの洗浄が気になる方、臭いが気になるという方、この時期に夏で稼働させていたエアコンをリフレッシュしてみてもいかがでしょうか！！

洗浄を体験したお客様からは、
『こんなに汚れているとは思わなかった！』、
『新品みたいに綺麗になった』とお言葉をいただいたりしました。
気になる方は是非ご連絡下さい！！

また、冬に近づくとも灯油が必要になってきます。

『寒い中買いに行くのが辛い』
『ホームタンクに移し替えるのが大変』と言った声があったりします。
ホームタンクを当社にお任せしていただければ、
灯油切れになる心配も買いに行く手間もありません！

灯油の注文してみませんか？



記事担当：若林 直樹

今がチャンス！！

2021.10.31 まで

グリーン住宅ポイント制度を利用して

お得にリフォーム

50,000ポイントから
申請可能

今、断熱リフォームやエコ住宅設備の設置などの省エネ改修に対し、一戸当たり30万ポイント（1ポイント＝1円相当）が付与される『グリーン住宅ポイント制度』が活用できるチャンスです。

こちらは2021.10.31までに工事・申請が完了した物件が対象になります。

内窓工事や住宅設備の入替えをご検討の方は、お早めにご相談ください。



リフォームで
最大 30 万
ポイント

例えば
トイレ、水栓
ユニットバス工事



例えば
内窓設置
外窓交換



記事担当：小宮 綾子

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



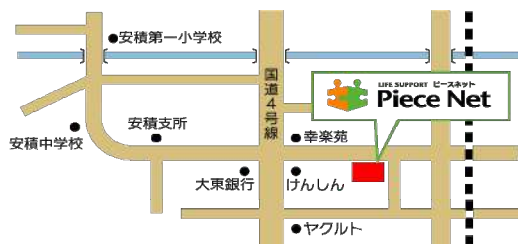
住まいのミニリフォームを

「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