

だん らん



2021年12月号No.135

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*チャイブ

チャイブはネギの仲間のハーブで主に薬味として用いられます。半日陰でよく肥えたやや湿り気のある土を好みます。チャイブの花は5月～7月の初夏にピンクの花を咲かせますが、もし葉を収穫するために育てているのなら、花は早めに摘み取ったほうが葉が固くなりません。葉がでていうちならいつでも収穫可能で、年に何度か収穫することができます。

まきどき：2～7月 / 9～12月
はなどき：初夏の頃より



今月の会長筆文字名言



楽しきと思うが
楽しき本なり



松平定信



もちずりかんのん ふもんじ 文知摺観音・普門寺の紅葉



福島市山口に有る文知摺観音の紅葉を見てきました。

ここ文知摺観音は小倉百人一首の歌枕の地であり、松尾芭蕉や正岡子規などの文人客が多数訪れた場所らしいです。そして、多宝塔では日本で最北端に有るといわれ福島県の重要文化財指定にされています。行基菩薩(天智天皇時代の有名な僧)作の秘仏観音の御開帳は33年に一度行われ、今回は2049年の予定との事です。新緑と秋の時期の幾重にも重なる紅葉のグラデーションは特に見事でした。



年末の挨拶



本年もご愛顧頂きまして誠にありがとうございました。

来年も新社長(根本昌芳)の元で、お客様へのより良いサービスをモットーに、励んで参りますので宜しくお願い申し上げます。



記事担当：根本 昇

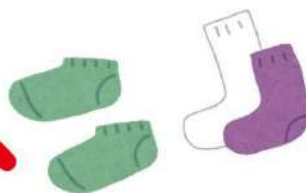


アトム電器は
安全・快適・スマートな暮らしの
サポーターを目指します！



暮らしの
ワンポイント
情報

冬の快適な睡眠へ



靴下を履いて寝るのは OK? それとも NG?

冬の就寝時には足が冷えて寝付けないために靴下を履いて寝ている方もおられるかと思いますが、一方で靴下を履いて寝るとあまり良くないとの声も聞きます。そこで靴下を履いて寝る**メリット**と**デメリット**をお伝えします。



靴下を履いて寝るメリットは、素足よりも乾燥を防げたり、温めることで眠りにつきやすくなるという点にあります。**デメリット**は足からの放熱を妨げてしまい、蒸れて不快に感じ、睡眠の妨げになってしまいます。また足が締め付けられて血流が悪くなってしまい、より冷えやすくなったり、むくみが生じたりする恐れがあります。

どうしても冷えてしまい寝付けないという方には足先までカバーしない**レッグウォーマー**や蒸れをにがしてくれる素材で作られた**おやすみソックス**などをおすすめします。



高血圧が気になる方へ 今日のヘルシーレシピ

鶏けんちん汁



エネルギー / 147kcal.
たんぱく質 / 7.4g.
塩分 / 1.4g



材料(1人分)

- ・ごぼう 20g ・にんじん 10g ・一味唐辛子 適宜
- ・大根 20g ・しいたけ 1枚(10g)
- ・ねぎ 10g ・鶏肉(もも) 20g
- ・豆腐(木綿) 20g ・ごま油 小さじ1(4g)
- ・だし 1と1/2カップ(300g) ・酒 大さじ1/2(7.5g)
- ・しょうゆ 小さじ1(6g) ・塩 ひとつまみ(0.2g)
- ・かたくり粉 小さじ1(3g) ・水 小さじ2(10g)

季節の食材 **ごぼう**



ごぼうといえば、真っ先に思い浮かぶのが食物繊維。100g中に5.7gと豊富に含まれます。最近では、抗酸化成分のポリフェノールの多い食品としても注目されています。動脈硬化は酸化もひとつの要因。これを予防するには抗酸化成分を食事から摂る必要があるため、さまざまな料理に活用して召し上がってほしい食品です。ごぼうのポリフェノールは皮の部分に多く、洗い過ぎると減ってしまうので、調理の際には気をつけましょう。

作り方

- 1 ごぼうは乱切り、にんじんと大根、しいたけはいちょう切り、ねぎは1cmの厚さの斜め切りにする。
- 2 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- 3 鍋にごま油を熱し、ごぼう、にんじん、大根、しいたけ、鶏肉の順に加えて炒め合わせる。
- 4 水気を切った豆腐を崩しながら入れて炒め合わせ、だしを加える。
- 5 アクを取りながら5～10分煮てねぎを加え、酒、しょうゆ、塩で味つける。
- 6 水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 7 熱々を器に盛りつけ、一味唐辛子をふる。

※ 野菜たっぷり体が温まる汁物です。秋冬は里ももおすすめの具材です。



断捨離とミニマリストの違いとは？



今年も残すところ約1ヵ月となりました。気持ちの良い新しい一年をスタートさせる為に今から身の回りの整理をしようと思います。



断捨離とは

【断】・・・なだれ込むモノを断つ

【捨】・・・ガラクタを捨てる

【離】・・・断と捨を繰り返し、モノへの執着から離れる

メリットとして、時間に余裕ができる、モノの価値がわかる、お金が貯まりやすくなる等あります。



断捨離のコツ・・・

モノを全て出して捨てるルール、残すルールを決めると良いです



ミニマリストとは

持ち物を最小限に減らして、本当に必要なものや大切なものだけを厳選する暮らし方。

メリットとして掃除がしやすい、浪費を避けられる、心や時間に余裕ができる等あります。

この二つはイコールではないですが、断捨離を重ねていけば、最終的にミニマリストになれるかもしれません

メリットだけ見ると共通しているのが、心や時間に余裕ができると言う事です。今年中に断捨離をして必要なものだけを残し来年は心や時間に余裕がある生活を送りたいと思います。



必要なモノまで捨てないよう慎重に考えましょう

記事担当：青木 美代

冬に負けるな！寒さ対策グッズ！！

今回は、この冬の寒さに負けない、寒さ対策のグッズをご紹介します！



隙間テープ：窓枠・サッシ枠に貼りつけるだけで、窓から漏れる冷たい風をしっかりと防いでくれるのでとっても便利です。



冷気遮断カーテン：保温効果が高いので、窓から侵入する冷気を遮り、部屋の暖気を逃さない効果があります。



隙間風ストッパー：工具やテープなどは不要でハサミで簡単にカットでき、ひんやりとした隙間風も通しません。さらに柔らかい素材なので、けが防止もできて安全です。



充電式カイロ：製品によって多少の違いはありますが、3時間の充電で約5時間も暖かさが持続します。また、毎日使用してもゴミが出ないので、ゴミを処理する手間も省けます。



以上4品ご紹介させていただきました。これらを利用してこの冬を乗り越えましょう！

記事担当：折笠 直仁



Piece Net Owners Club

オーナーズクラブ

永久不減 ご登録 **10** 大特典

1 感謝祭ご招待
年1回オーナー限定
感謝祭ご招待
感謝を込めて
楽しい企画が
いっぱいです！

2 お家の
点検出張費 **無料**
いつでも
お家のお困り事・悩み何でもご相談下さい。

3 割引クーポン
飲食店・商業施設・お店
割引クーポン配布
※雑貨屋・飲食店・衣服店など

4 イベント時
オーナー様限定
来場特典
イベントの
度に限定の
豪華特典を
プレゼント！

5 LINE経由お見積りで
Quoカード500円

6 70%OFF
工事や商品に使える
最大**70%OFF**
クーポンの定期配布

7 ご紹介者・
ご契約者共に
豪華特典！
ご紹介制度

8 特価品
先行販売

9 オンライン相談
オンライン見積

10 住まいの
お役立ち情報配信

上記特典の使用方法や条件等は公式LINE内にて通知・ご案内させていただきます。

登録方法はここから》》》》

弊社LINEへの登録で
手続き完了です！

1 まずは下の
QRコードを読み
取ってください！

スマホのカメラで読み取れますよ！



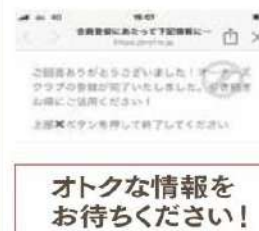
2 QRコードを
読み込んだら
「追加」を押して
ください



3 アンケートを
ご記入ください！



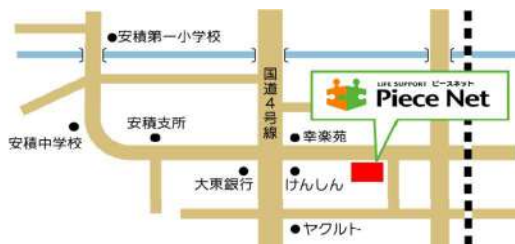
4 登録完了！
この画面が出たら
完了です！



オトクな情報をお待ちください！



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