

だん らん

2022年3月号No.138

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*ホウセンカ

夏に明るい色の花を咲かせ、花壇を彩ってくれる鳳仙花を上手に咲かせるには、日当たりと土の質にこだわるのがポイントです。日当たりが悪かったり乾燥しすぎたりすると、花数が少なくなったり弱々しく育ってしまいます。日当たりがよく適度に湿気のある場所を選びましょう。土の表面が乾いたら、たっぷりと水を与えます。

まきどき：4～6月
はなどき：6～9月



3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

… トウエキ休業日です。

今月の会長筆文字名言



足ることを知って
及ばぬことを思うな

※足りている部分に目を向け、
足りないことを考えるのはやめなさい。

楠木正成

福島県の玩具

赤べこが今大人気



(酪王カフェオレ赤べこ)



(酪王牛乳赤べこ)

赤べこと酪王さんがコラボ

赤べこ伝説



赤べこの伝説は、先月ご紹介した柳津町の圓蔵寺にあるんですよ。今から四百年ほど前の1611年に会津地方を襲った大地震で虚空藏堂をはじめ僧舎・民家が倒壊し柳津町も大被害を受けました。

震災後の1617年に初めて虚空藏堂（本堂）は現在の巖上に建てられましたが、本堂再建のため大材を巖上に運ぶのに大変困り果てていたところ、仏のお導きか、どこからともなく力強そうな赤毛の牛の群れが現れ、大材運搬に苦勞していた黒毛の牛を助け、見事虚空藏堂（本堂）を建てることができたのです。

一生懸命手伝った赤毛の牛を「赤べこ」と呼び、忍耐と力強さが伝わりさらには福を運ぶ「赤べこ」として多くの人々に親しまれるようになりました。この伝説が、当柳津町が「赤べこ発祥の地」と言われる由縁です。

また、赤べこは瘡除けの玩具で、種痘が発見されるまでは疱瘡（天然痘）は死に至る危険な病気でした。特に幼い子供がかかる死亡率が高かったのです。疱瘡にかかると全身に発疹が出て赤くなることから、人々は全身真っ赤の疱瘡神がとりついて発病すると考えました。赤いものを好む疱瘡神が喜びそうな、赤く塗った玩具を子どもの傍らに置いて、子どもにはとりつかないように願ったそうです。

先日【 マツコの知らない世界 】という番組でも紹介されていましたね。



記事担当：根本 昇

3月18日は「睡眠の日」

より良い睡眠について多くの人に知ってもらうため、睡眠健康推進機構が2011年に「睡眠の日」を制定しました。睡眠の日は1年に2回あり、春は3月18日で欧州で行われている世界睡眠デーに合わせて決められました。秋は9月3日で「ぐっすり」という語呂合わせから決められました。皆様は気持ちよく寝られていますか？睡眠の質を向上させて、快適な睡眠・生活を目指しましょう！

◆快適な睡眠が必要な3つの理由

・ストレスを解消するため

睡眠中は疲労を回復する物質が分泌され、心身のメンテナンスが行われます。睡眠時間をしっかり確保すると脳疲労が回復され、仕事や普段の生活のパフォーマンス向上につながります。

・身体の調子を整えるため

睡眠中は成長ホルモンが分泌され、疲れを癒し身体の損傷した部分が修復されます。また成長ホルモンの役割には、筋肉を増やしたり肌の代謝を活性化させたりする働きもあります。“いつまでも若々しく健康である”ためには質の良い睡眠が必要です。

・記憶を定着させるため

睡眠の重要な働きは、記憶を定着させる事ですがその一方で“嫌な記憶を忘れさせる働き”もあります。嫌な記憶を消し去る働きは、深い眠りであるノンレム睡眠の時に現れます。

◆快適な睡眠のために今すぐできること

・適度な運動をとる

寝る1～2時間前に30分ほど運動を行うと体内の糖分が使われ、脳は糖により働きが良くなりますので脳の働きが低下します。そうすると眠気を感じ、睡眠に入りやすくなります。

・脳に刺激を与えない

睡眠前にスマホやテレビを見ると交感神経が働いてしまい、興奮状態になり中々寝付けなくなります。睡眠をとる30分～1時間前にはスマホやテレビを見ないようにして、脳をリラックスさせましょう。

・仮眠をとるタイミング

仮眠を取るのには昼食後に座った状態のまま10～20分程度が良いとされています。それ以上寝ると睡眠状態に入って、起きた時にだるさを感じるので寝すぎは注意です。

・夕食は寝る2時間前に

夕食を寝る直前に食べてしまうと消化器官が活動してしまい、睡眠に集中できなかつたり、胃に負担がかかたり、食べてすぐ寝ると太りやすくなつたり良い事はありません。消化が済む2時間前には食事を済ませましょう。

「春眠暁を覚えず」

みなさま意味はご存じでしょうか？“春は寝心地がよくて寝過ぎしてしまう”だそうです。

「今日はいっぱい寝たから疲れも取れている！... あれ？なんか身体が重たいなあ」なんて事はないでしょうか。睡眠は長く取れば良いというわけではないのです。寝すぎるとよくないという研究結果が出ています。よく耳にするのが死亡率ですね。睡眠時間が7時間の人に対して、9時間台の人は約1.2倍、10時間を超えると約1.35倍になるそうです。3時間台の場合は同様に約1.2倍となりました。この結果から分かるように、寝すぎも寝なさすぎも良くないのです。



ふとん乾燥機で睡眠をもっと気持ちよく！



この時期は花粉やPM2.5などが気になって、気持ちよく布団を外に干しにくいですね。ふかふかの布団で寝たいけど、どうしよう？

そんな時は、ふとん乾燥機がおすすめです！

アトムおすすめのふとん乾燥機を同封の家電特選品カタログ11Pに掲載しています。ぜひご覧ください！





★ガスで簡単★楽ラク レシピ

↓ラクック



昔から「春は苦いものを食べよ」といわれています。

苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのですね。

【3月 旬の食材】

野菜：水菜、うど、たけのこ、菜の花、ほうれん草、キャベツ、春菊 etc

魚介：アンコウ、鱒（さわら）、鯀（にしん）、白魚、平目 etc

今回はラクックを使った『簡単！菜の花オムレツ』をご紹介します。

【材料（2人分）】

菜の花	65g
玉ねぎ	1/4 個
たけのこ（水煮）	80g
ハム	2 枚
A	
卵	2 個
牛乳	大さじ 2
粉チーズ	大さじ 1
塩・こしょう	各少々

【作り方】

- 1: 菜の花はゆでて3等分に切る。
- 2: 玉ねぎとたけのこは薄切りに、ハムは短冊切りにする。
- 3: Aをあわせ①と②を加え混ぜ合わせる。
- 4: クッキングシートを敷いたラクックに②を流し込み、焼く(写真参考)



★ラクックは魚焼きグリルにセットして使用できます。お気軽にお問い合わせください★

記事担当：大賀 浩幸

『こどもみらい住宅支援事業』スタートします！

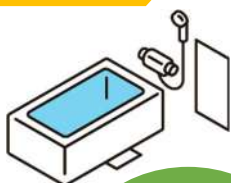
子育て世帯や若者夫婦世帯による高い省エネ性能を有する新築住宅の取得や住宅の省エネ改修等に対して補助金が交付されます！



補助額が5万円より申請可能です！

- ◎開口部の断熱改修
- ◎外壁・屋根・天井又は床の断熱改修
- ◎エコ住宅設備の設置のいずれか必須

住宅のリフォーム	
対象工事	補助額
①(必須)住宅の省エネ改修	リフォーム工事内容に応じて定める額 上限30万円/戸※
②(任意)住宅の子育て対応改修、耐震改修、バリアフリー改修、空気清浄機能・換気機能付きエアコン設置工事等	※子育て世帯・若者夫婦世帯は、上限45万円/戸(既存住宅購入を伴う場合は60万円/戸) ※安心R住宅の購入を伴う場合は、上限45万円/戸



内窓設置
外窓交換
14,000円/カ所
~

高効率給湯器
の設置
24,000円/戸

掃除しやすい
トイレ設置
19,000円/台

等々



お気軽に
ご相談
ください!!



記事担当：小宮 綾子



Piece Net Owners Club

オーナーズクラブ

永久不減 ご登録 **10** 大特典

1 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

QUO SMILE

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！

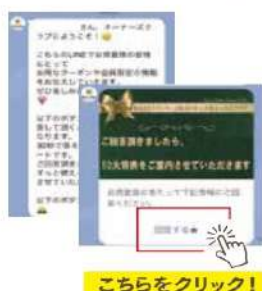
スマホのカメラで読み取れますよ！



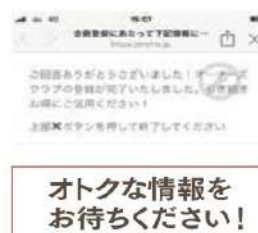
2 QRコードを
読み込んだら
「追加」を押して
ください



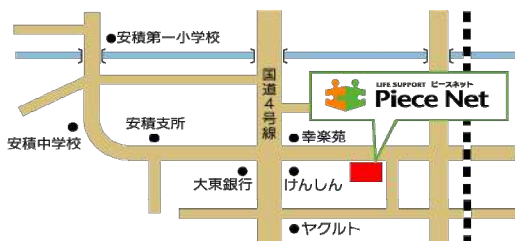
3 アンケートを
ご記入ください！



4 登録完了！
この画面が出たら
完了です！



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