

だん らん

2022年7月号No.142

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*黄色コスモス

キク科の一年草です。草丈が1mくらいとコスモスより低く葉の切れ込みが粗いです。花色は鮮やかな黄色や橙黄色など、個性的な美しさがあります。夏から秋の間ずっと花が咲いているので、暖かい時期のガーデニングにぴったり。日当たりと水はけの良いところを好みます。

まきどき：4～8月
はなどき：7～11月



7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



人の価値とは
その人が得たものではなく
その人が与えたもので測られる

アインシュタイン



三ノ倉高原花畑



喜多方市熱塩加納町三ノ倉高原花畑は、標高 650m に位置し、約 8 ヘクタールで東京ドーム 2 個分ほどの広さです。春は約 350 万本の菜の花、夏には約 250 万本のひまわりが咲き誇ります。冬にはスキー場としても楽しめ、会津盆地が一望できる喜多方随一のビューポイントでもあります。

5月21日、例年よりも半月くらい遅れて満開になった、菜の花と蜜を求めて大忙しの蜜蜂たちが私達を迎えてくれました。8月初旬からは、ひまわりフェスタが開催されます。見頃はお盆が過ぎた頃が良いと思います。是非、お出かけ下さい。



♡デートには最高の場所ですよ。幸福の鐘を鳴らして来ませんか？♡



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

水分補給は大切に



私たちの体の中で水分は重要な役割を果たしています。成人の場合は約60～70%をしめています。新生児では約80～90%、高齢の方でも約50%が水分です。この水分がなくなれば生きていくことができません。皆様はこの大事な水分をキッチリと補給されているでしょうか？今回は水分補給のポイントを大きく3つご紹介いたします。

① こまめに 補給しましょう

人の身体は一度にたくさんの水分を摂取しても上手く吸収する事ができません。コップ1杯の水を1日6～8回に分けて飲むとよいでしょう。



② 意識的に 補給しましょう

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに身体は脱水症状になっていることもあります。普段の生活の中でも意識的に水分補給をするタイミングを設けておきましょう。



③ 適した飲み物で 補給しましょう

アルコールやカフェインといった成分が含まれている飲み物は利尿作用があるので水分補給には適していません。基本は水ですが場合によってはミネラルや塩分を含んでいる、経口補水液やスポーツドリンクも活用しましょう。



脂質が気になる方へ！ ♪ 今月のヘルシーレシピ ♪

すずきのハーブグリル



エネルギー / 152kcal
コレステロール / 60mg
食物繊維 / 0.7g



季節の食材 すずき



すずきは成長とともに名前が変わる出世魚です。30センチ以下のものをせいご、30センチから60センチのものをふっこ、60センチ以上になるとすずきと呼び、味も良くなります。低脂肪、高タンパクで消化吸収が良く、さらに動脈硬化や血栓を予防するEPAを多く含むので高脂血症の人におすすめです。また、免疫力を維持するビタミンAとカルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富なうえ、そのほかのビタミンやミネラルも含まれます。唯一含まれないビタミンCを補って、栄養バランスをさらに整えるとよいですね。

材料(1人分)

・すずき(切り身).....1切れ(90g)	<A>
・塩.....適宜	・ローズマリー.....1本
・こしょう.....適宜	・レモン汁.....小さじ1
・さやいんげん.....5本	・オリーブ油.....小さじ1
・にんにく(スライス).....1/2かけ	
・レモン(くし切り).....適宜	

作り方

- ① すずきは塩とこしょうで下味をつける。
さやいんげんは2等分の長さに斜め切りにする。
- ② アルミホイルのふちを折って箱を作り、
①を入れてにんにくをのせる。
- ③ ②にAを加えてトースターで8分焼く。
- ④ 焼きあがったら皿に盛りつけてレモンを添える。



ミニリフォーム、元気に継続中！！



給湯器

皆さん、こんにちは。
 前からやっておりますミニリフォームの工事事例です。
 皆様から喜びの声をたくさんいただけるようにこれからも
 頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。
 この他にも、ガス乾燥機、水栓、照明器具、エアコンなど、
 いろいろ取り扱っておりますので、困りごとがありましたら
 お気軽にお声がけください。
 暑くなりますが、体を大切にお過ごしください。



トイレ



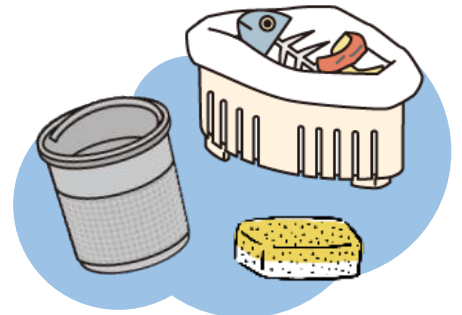
洗面化粧台



記事担当：大賀 浩幸



キッチンのシンクの排水溝は少しお掃除が面倒でサボってしまう方も多いのではないのでしょうか？これからの季節は気温が上昇してきますのでこまめなお掃除が必要になってきます。そこでシンクの排水溝をお掃除する方法をいくつかご紹介します。



重曹&クエン酸



油汚れや食品の残りカスが原因で発生するヌメリやニオイには重曹とクエン酸の組合せが効果的です。まず重曹を排水口のまわり・中にかけて、次にクエン酸をかけてからぬるま湯を少しづつかけると重曹とクエン酸が反応して泡が発生するので、30分~1時間ほど待ってから、お湯を流して泡を完全に洗い流してください。

液体パイプクリーナー



排水溝が詰まってしまった！そんな場合は液体パイプクリーナーを使いましょう。まず、排水溝のパーツを取り外して排水管に液体パイプクリーナーを適量流し入れ、1時間ほど放置します。時間がたったら外したパーツを戻して、しばらく水を流してしっかり洗い流せばお掃除完了です。

※どちらの場合もしっかりと換気を確認してから行うようにしてください。

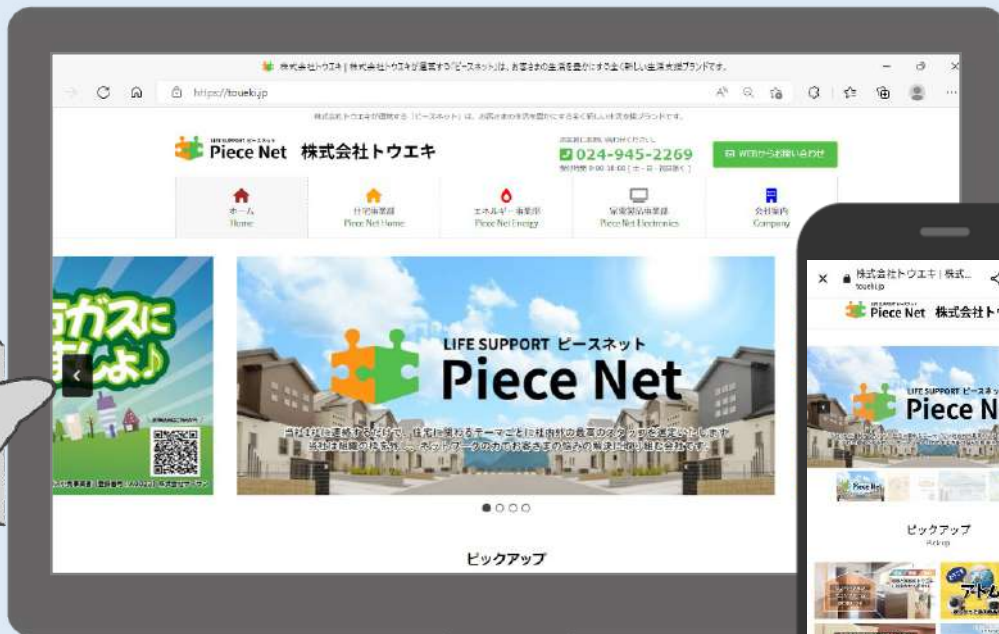
記事担当：金子 裕太

ホームページを リニューアルしました！

<https://toueki.jp>

🔍 トウエキ

検索



よしく
おねがいします

● 情報に簡単アクセス

「お知らせ」「WEB 検針票」「各種申込」など、
各種情報がホームページでご覧いただけます！

● スマホでいつでもどこでも！

ホームページはスマホに対応！
快適にご利用いただけるようになりました。

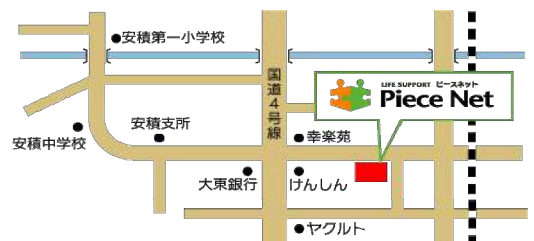
より一層充実した
ホームページにしています。
引き続きよろしくお願いいたします！



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.jp>



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