

だん らん

2022年11月号No.146

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*カモミール

キク科の一年草です。葉は羽状に深く切れ込んでいます。花はリングによく似た甘い香りを放ち、可憐な白い花を咲かせます。花を摘み取り風通しのよい場所で乾燥させてハーブティーとして愛飲されています。日当たりが良く風通しの良い場所で育てます。

まきどき：3～11月
はなどき：5～7月



11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			

… トウエキ休業日です。

今月の会長筆文字名言



人生の唯一の意義は
人のために生きることである

トルストイ



山形県の熊野大社を参拝



あさかの学園大学をご存知でしょうか？

郡山市では高齢者の積極的な社会参加を促すとともに、地域社会における重要な担い手として、生涯現役で活躍できるための契機とする目的で「あさかの学園大学」を開設しています。私はこの大学に4月から入学し学んでおります。10月24日には、このあさかの学園の日帰り旅行があり、山形県の熊野大社を参拝して参りました。この熊野大社は東北の伊勢とも言われ、和歌山県の熊野三山、長野県の熊野皇大神宮とともに日本三熊野の一つに数えられています。縁結びで有名な山形県内有数のパワースポットです。また、熊野大社の本殿裏にはうさぎが三羽隠し彫りされていて、いつ頃からかうさぎを三羽見つけた人は、恋や願い事が成就したことから「願いがかなう」「幸せになれる」と言い伝えられています。しかし、最後の三羽目を人から聞いたり教えたりしてしまうと、ご利益が無くなるといわれていますので、あさかの学園の方たちは、皆で教えたり聞いたりしていただくご利益が無くなってしまったかもしれませんね。



↑うさぎは
何処でしょう

↑樹齢数百年
熊野神社の大銀杏

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

11月9日は換気の日

家族・住まいの健康には換気が大切です

家の中には様々な不快のもとが…

ホコリ

湿気

ニオイ

追い出すために積極的に換気をしましょう。



換気による4つの効果で快適な生活を！

除塵

雑菌がついている
ホコリを換気によって
追い出し、衛生的な
空間を守ります。

室温調整

循環式の換気扇は冬
の暖房効果をアップ！
夏の夜も暑気を払い
外の涼気を入れます。

脱臭

悪臭の発生ケースは
さまざまです。
すみやかに排出し、
快適環境へ！

除湿

人や燃焼器具からも
水分が放出されます。
換気によって室内の
湿気を取り除けます。

※JEMA(日本電機工業会)特設サイトより

高血圧が気になる方へ！ 今日のヘルシーレシピ

さつまいもと昆布の煮物

季節の食材 さつまいも

ホクホクやねっとりした品種があります。最近、焼きたての焼いもがとても人気のようです。さつまいもは、カリウム、カルシウム、食物繊維が多く、高血圧の予防に良い食材です。甘みがあるため、おかずになりにくい一面があるので、今回はごはんには合う煮物にしました。さつまいもは素揚げしてさっと煮ると、煮汁と調味料が少量で済み、塩分多めの和食でも塩分が減らせます。また、昆布には、余分なナトリウムを排出する水溶性食物繊維が含まれます。一緒にいただくと腸内の環境を整えながら高血圧が予防できます。

作り方

- 1 切り昆布は水に浸けて戻しておき、5cmの長さに切る。
- 2 さつまいもは1cmの厚さのちょう切りにし、160~170℃の揚げ油で素揚げにする。
- 3 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、煮立ったら砂糖、しょうゆ、酒、かつお削り節を加える。
- 4 中火で煮て昆布が軟らかくなったら、素揚げしたさつまいもを加えてさっと混ぜる。
- 5 器に盛りつける。

エネルギー / 125kcal
たんぱく質 / 2.9g
塩分 / 1.4g

材料<1人分>

・切り昆布(戻し).....	30g
・さつまいも.....	50g
・揚げ油.....	適量
・水.....	1/2カップ(100g)
・砂糖.....	小さじ2(6g)
・しょうゆ.....	小さじ1(6g)
・酒.....	小さじ1(5g)
・かつお削り節.....	1袋(2g)

こおりやま産業博に出展しました



10月21日(金)~23日(日) ビックパレットふくしまで、「こおりやま産業博 2022」が開催されました。今年の産業博は『Digital Innovation』をテーマに、未来の産業を見て、触れて、体験する暮らしの博覧会がコンセプトとなった催しでした。

弊社が出展する暮らしのブースでは、リフォームにかかわる素敵なライフスタイルについてご提案をさせていただきました。

他にも、美味しい食べ物や、魅力的な商品・サービスがいっぱいの楽しい展示会となりました。

多くの方々に弊社ブースにお越しいただきありがとうございました。

また来年も開催されれば出店したいと思いますので宜しくお願いします。

 記事担当：根本 昌芳

日本百名山 那須岳へ

那須岳は栃木と福島の間境に連なる那須火山群一帯の総称で、那須連峰と呼ばれています。

茶臼岳・朝日岳・三本槍岳・南月山・黒尾谷岳が那須五岳になり今回は、茶臼岳・朝日岳に行ってきました。

9合目のロープウェイ駐車場からスタートして『峰の茶屋』分岐点に向かいました。そこから朝日岳に。

途中、崖の横の鎖場を登り頂上に向かいます。ちょっと怖い思いもしますが、見晴らしが良く景色がとても綺麗です。朝日岳に着いて峰の茶屋に戻り茶臼岳に向かいました。こちらの山もゴツゴツとした岩が多く、ゆっくりと登っていきました。足場が悪いのですが子供から年配の方まで登っていました。ロープウェイ山頂駅まで下山してロープウェイに乗って無事駐車場に到着。休憩時間も入れて約5時間コースでした。沢山歩きましたが、清々しい気持ちになりとても良い1日になりました。



記事担当：青木 美代

ガス暖房で節電!

ガスファンヒーター レンタル受付中!

ガスならではの快適をお届けします

- ② 面倒な燃料補給の手間がかかりません。
- ③ スイッチONから5秒でスピード温風
- ④ セーフティ機能満載で安心
- ⑤ お得な特別暖房料金あります!
特別料金で経済的にも安心(一部、対象外あり)



Rinnnai SRC-365E

【暖房の目安】木造11畳 / コンクリート15畳迄

レンタル料金

月々1,320円(税込)

特典-1 ガス栓がなくても安心、ガス栓増設工事当社負担!

特典-2 ガスファンヒーター料金プランでガス代がお得に!

特典-3 オフシーズンは当社にてメンテナンス&保管します!

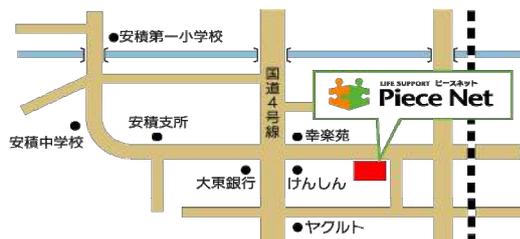
- ※ 弊社プロパンガスをご利用の方に限ります。
- ※ 都市ガスの場合は当該ガスファンヒーターのご使用はできません。
- ※ 賃貸住宅へお住まいの方は「販売」のみのご対応となります。
- ※ ガス料金は別途かかります。
- ※ 数に限りがございますのでお早めのお申し込みをお願いします。

詳しくはお近くのスタッフまで
お気軽にどうぞ!



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.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