

だん らん

2023年6月号No.153

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*コスモス

キク科の一年草です。大輪で根張りがよく丈夫で作りやすいので主に景観植物として使われます。次々と枝分かれして秋遅くまで咲き続けます。日当たりと水はけの良いところを好みます。

まきどき：4～9月
はなどき：6～11月



※種まきの時期による

6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



雑草という名の植物は無い



牧野富太郎



国営ひたち海浜公園をウォーキング



5月22日、あさかの学園ウォーキングクラブ、会員92名の参加でひたちなか市にある「国営ひたち海浜公園」へ行き、ウォーキングをしてまいりました。この公園はネモフィラで有名ですね。戦時中は日本軍の飛行場として使われ、戦後は米軍の射撃訓練場だったそうです。今は国営ひたち海浜公園として、木々に覆われた遊歩道とレンタサイクルがある広大な公園で、四季折々の花々が咲き誇る庭園になっています。この時期は、ネモフィラも終わり中央入口近くの常陸ローズガーデンが見頃になっていました。みはらしの丘にいてみるとネモフィラが少し残っていて、満開時の時の様子が目に浮かぶようです。ちょっと時間があつたので大観覧車に乗り、園内を上空から眺めてみると、思った以上に広い公園で有る事が分かりました。7月～9月にかけてはコキアが楽しめますので、是非お出かけになつては如何でしょうか。



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

この梅雨の季節は…

気象病 にご注意を！



気象病とは、天候などによる体の不調の総称です。
低気圧、高湿度、寒暖差の激しい日は特に注意が必要です！

チェック！ 症状の一例です。お心あたりはありませんか？

- 頭痛
- むくみ
- 吐き気
- 肩こり・首こり
- 倦怠感
- 眠気
- 気分の落ち込み・イライラ

★ 自分の症状や発症タイミングを知っておくと前もって対策しやすくなります

気象病の症状に！対策をご紹介します



耳周りの マッサージ

耳周りの血流を促進すると低気圧の不調に効果あり！



干し野菜・ ドライフルーツ

乾燥させた野菜や果物に多く含まれている「カリウム」がむくみに有効です。



エアコンや 除湿機で除湿

湿度が高いと上手く、発汗されず、体に熱がこもってしまいます。湿度は60%程度が◎

糖尿病が気になる方へ！ 今日のヘルシーレシピ

イサキの刺身と焼きあわせ



エネルギー / 110kcal
食物繊維 / 0.1g
塩分 / 1.0g



季節の食材 イサキ



イサキは、良質なタンパク質や脂質をはじめ、インスリンの合成にかかわり、糖尿病改善に深く関係するビタミンであるナイアシンを多く含みます。また、豊富に含まれるビタミンB12は神経の働きを正常に保ち、赤血球のヘモグロビン合成を促すので貧血を防ぎます。イサキをおいしく食べて、体調をととのえましょう。

材料(1人分)

・イサキ……1/2尾(80g)	<甘酢しょうが>
・塩……ふたつまみ(0.4g)	・新しょうが……………5g
・酒……………小さじ1(5g)	・酢……………小さじ1/2(2.5g)
・醤油……………1g	・砂糖………小さじ1/2(1.5g)
・甘酢しょうが……………5g	・塩……………ひとつまみ(0.2g)

作り方

- 1 イサキの半身を刺身にし、残りの半身に塩をふって、魚焼きグリルで焼く。
- 2 甘酢しょうがと一緒に皿に盛り付ける。焼いたイサキに酒をかける。
- 3 食べる直前に刺身にスプレー醤油を4プッシュかける。

※ 甘酢しょうがは、新しょうがを薄切りにして砂糖、塩、酢をかけてからめ、15分以上おく。

今、大人気の リンナイ

ガス衣類乾燥機 『幹太くん』

- 大きなもの一気に乾燥、ふわふわの仕上がり
- パワフルなガスの力で短時間乾燥
- コインランドリーよりもお得に！毎日使っても低コスト
- 嫌な衣類の生乾き臭をガスの温風でしっかりカット

家事がラクになった！もっと早くから使っていたらよかった！コインランドリーにいくより経済的！

などお客様からたくさんの喜びの声をいただいております。設置場所や容量など気になる事がございましたらお気軽にお問合せ下さい。

そして、今ならなんとっ！！弊社ショールーム展示品に限り特別価格でご提供致します。

通常定価：134,400 円(147,840 円税込)のところ

展示品に限り **70,000 円(77,000 円税込)**

※本体のみ。その他部材、設置工事費は別途となります。

記事担当：水野 貴大



この時期にエアコン洗浄いかがでしょう!!



エアコンからの送風の臭いが、気になったりしていませんか？

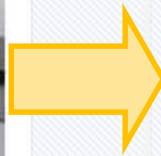
・・・その原因はエアコン内のカビです！・・・

エアコンを掃除したことがない方、是非やってみてください!!

エアコン内がとても綺麗になり、きれいな空気で生活を送ることができます。



クリーニング前



クリーニング後

最近一気に熱くなりエアコンを使う方が多くなったのではないのでしょうか？

使い始めの嫌な臭いが気になる方、特に**おすすめ**です！！

一度もクリーニングをしたことがない方でもお気軽にお問い合わせください！！

記事担当：金子 裕太



Piece Net Owners Club

オーナーズクラブ

永久不滅 ご登録 **10** 大特典

1  感謝を込めて
楽しい企画が
いっぱいです

年1回オーナー限定
感謝祭ご招待

2  いつでも

お家の
点検出張費 **無料**

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  イベントの
度に限定の
豪華特典を
プレゼント!

イベント時
オーナー様限定
来場特典

5  QUOO
SMILE

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!



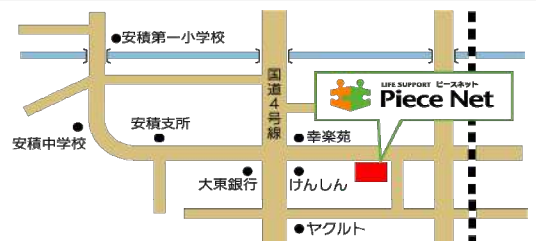
4 **登録完了!**
この画面が出たら
完了です!



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