

だん らん

2023年11月号No.158

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*キンセンカ

まきどき：8～11月 3～6月
はなどき：3～7月 7～11月
※種まきの時期による

花弁が幾重にも重なった花を
咲かせます。
花色は鮮やかな黄色やオレンジ
など花壇を華やかにします。



今月の会長筆文字名言



自分が何を求めているかは、
キリ言える人は
それだけで人を引き寄せ
る。そして、求めるものが
手に入る確率もまた高くなる。

トマス・レナード



日本百名城で難攻不落の新田金山城



群馬県太田市のほぼ中央にそびえる標高239mの独立峰にある金山城は、「戦国時代の山城には本格的な石垣は無い」という従来の定説が、発掘調査により覆されるほど多くの石垣が多用され、見る人をビックリさせています。山の頂上にも拘わらず日の池と月の池が有り、水の豊富な事が分かります。主な城主は、岩松氏⇒由良氏⇒後北条氏で、北条氏の滅亡後に廃城となります。この金山は全山赤松で覆われていたため松茸が沢山取れました。松茸は1629年から1867年まで幕府に献上したと伝えられています。金山城は、関東平野が一望できて晴れていると、スカイツリーや富士山も見える時もあるそうです。



記事担当：根本 昇

暮らしの情報板

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



だんだんと日が落ちるのが
早くなり、年間で11月が最も
夕暮れ時の交通事故が多い
というデータが出ています。

夕暮れ時の交通事故 気をつけよう

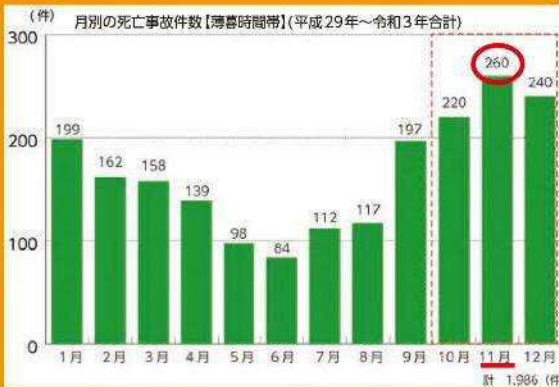
交通事故対策

～歩行者がすべきこと～

- ・交通ルールの遵守
- ・明るい服装で出かける
- ・反射材用品・ライトの活用

～ドライバーがすべきこと～

- ・交通ルールの遵守
- ・ライトを早めに点灯する
- ・昼間より速度を抑える



相手だけでなく自分の身を守るためにも
交通ルールを守り、交通事故対策をして
歩行・運転をしましょう。
夕暮れだけでなく、明るい時間帯でも気をつ
けましょう。

※政府広報オンラインHP より

高血圧が気になる方へ!

今日のヘルシーレシピ

じゃがいものガレット



エネルギー / 232kcal
たんぱく質 / 8.3g
塩分 / 0.8g



材料(1人分)

- ・じゃがいも.....1個(100g)
- ・キャベツ(千切り).....30g
- ・チーズ(細切り).....15g
- ・ハム(低塩・細切り).....1枚(12g)
- ・アプリコットジャム(低糖度).....15g
- ・みかんジュース(果汁100%).....10g
- ・塩.....ミニスプーン1/3(0.3g)
- ・こしょう.....適宜
- ・サラダ油.....小さじ2(8g)

季節の食材 じゃがいも

肉じゃが、ポテトサラダなど、定番料理に欠かせないじゃがいも。秋は北海道産が多く出回ります。栄養面では、カリウムやビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは、血管を作るコラーゲンの合成にも必要な栄養素です。最近ではサプリメントで手軽に摂取できますが、すぐに排出されてしまいます。じゃがいもで摂取すると、体内に長くとどまって働くという特長があります。通勤でもストレスがかかりビタミンCが失われるので、じゃがいも料理の朝食でしっかりチャージして出掛けましょう。

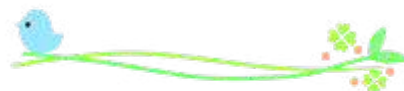
作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、焼く直前にスライサーで細切りにする。
 - 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、半量のじゃがいもを丸く広げて焼く。
 - 3 チーズ、キャベツ、ハム、チーズ、じゃがいもの順に重ね、フライ返しで押しながら焼く。
 - 4 焼き色がついたら裏返し、中火から弱火で5～6分焼く。
 - 5 アプリコットジャムにみかんジュースを混ぜ合わせる。
 - 6 器に盛りつけて食べやすく切り、お好みでジャムをつけていただく。
- ※ じゃがいもの間にキャベツ、チーズ、ハムをはさんで薄く円形に焼きます。スライス後、じゃがいもから出るでんぷんはつなぎになるので、洗わずに使しましょう。

出典：オムロンヘルスケア株式会社様ウェブサイト「ヘルシーメニュー」

浴室リフォームでお悩み解決！

今回ご紹介するのは、私の高校時代の同級生(56歳)K様宅、築30年の浴室のリフォームした時の模様をお届けします。ユニットバスにしたおかげで、寒い冬もあったか快適(浴室暖房乾燥機付)。段差をなくし、バリアフリーの仕上がり見た目も綺麗に！アクリル人造大理石浴槽を使用し、汚れが付きにくく、落としやすいしかも、なめらかで傷に強く、ゆったり長湯したくなる入り心地！耐震構造のフレームで支えるから揺れに強く、震度6強の揺れにも負けない安心が続くバスルームです。お孫さん達も喜んで泊まりに来ていたみたいです。本当にありがとうございました。(^^)/



担当：佐久間 純夫

大人気のガス衣類乾燥機『幹太くん』に新商品！たっぷり乾燥の9キロタイプと使い勝手の良い6キロタイプが発売となりました。価格が気になる方、まとまった予算がないな—とお悩みの方、安心安全な【リース】という方法もありますよ！

◆リースのポイント◆

① 簡単なお申込み手続き！

Point! 所定の申込書に「ご記入」「ご捺印」いただくだけ。

② まとまった予算は不要！

月々定額のお支払いなので家計に優しい！初期費用を一括でご用意する必要がありません。

③ 標準取付費もリースに含めることができます

④ 「壊土条件付」なのでリース期間満了後はお客様に所有権が移転しお客様の所有物になります。新たに機器購入に関する費用は発生致しません。

⑤ 動産総合保険が付保されているので、万一の故障・偶発的な事故に対しても修理費の出費がなく安心してご利用いただけます。



リースは幹太くんだけ？



ガス給湯器、ハイブリッド給湯器、ガスコンロ等様々なガス器具にリース使えます

☆新商品☆ リンナイ『幹太くん』6キロ RDT-63 203,500円税込(標準工事費込)

【リース】4,330円×60ヵ月(税込・工事費込)



担当：水野 貴大



自分でできるお家と 命を守る防犯の知恵



皆さん、こんにちは。防犯設備士の泥谷（ひじや）です。

最近のニュースでは、過去にはなかった若者を中心に闇バイトの募集に簡単に応募して、強盗事件を起こす事件が頻発していることがよく報じられていますね。このような現象が起こってしまう社会状況や子供達への教育の問題は別にして、安易に犯罪に加担してしまった普通の人にある日突然巻き込まれて、命を落としてしまう現実は今やドラマの中での話ではなく、私たちの周りもしくは自分や家族にいつ起こってもおかしくない時代になってしまっています。

防犯整備士
泥谷俊之
資格番号
第 01-7233 号

そして、前回でもお話ししましたように一番大切な自分や家族の財産、“命”を守る最大の知恵はまず、常に『防犯意識』を持つことです。

つまり自分のことを守る最大の武器は心構えです。

いくら頑丈で高価な錠前に交換したり、機械警備の会社と契約をしていたとしてもご自身の中に強い防犯意識がなければなんの意味もないと思います。

空き巣や強盗に遭われたお家は、住んでいる方の心に隙があることが多いようです。

この“強い防犯意識”を持った上で具体的にこれらの犯罪に遭わないようにするために、是非実行していただきたいことがあります。

まずは、お家にいる時も必ずすべての錠前を施錠する習慣をつけること。

統計的に空き巣に狙われやすいお家は、玄関周りが雑然としている所が多いようです。

つまり、きちんと整理できていないお家に住んでいる方は、どこかのドアや窓の鍵などが閉まっていないことが圧倒的に多いみたいです。

次に、人が訪ねて来ても不用意に玄関のドアを開けないことです。

運送屋さんを装って玄関のドアを開けることが一番多いみたいです。インターホンは必ず画像で確認出来て録画機能がついているものを使いましょう。

空き巣や強盗犯罪は、交通事故に遭遇するよりずっと確率は高いのです。

当たり前の事を話しているようですが、まずはここから始めてください。

防犯のご相談はトウエキさんへご連絡ください。



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.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