

だんらん

2025年 10月号No.181

発行 : (株)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：金魚草
まきどき：9～10月
はなどき：3～5月

ゴマノハグ科の一年草です。花の形が金魚に似ているのが名前の由来です。草丈が20cmほどになり花色が鮮やかで豊富なので花壇に最適です。日当たりと水はけの良い所を好みます。



《今月の会長筆文字四字熟語》



「むよくていたん」

無欲恬淡

さっぱりとしていて、欲がなく、物事にこだわらないこと。



高知城



四国の現存天守4つ目が高知城です。高知城と言えば山内一豊ですね。関ヶ原の戦いの際には、家康に忠誠を示し、小山評定で進んで自分のお城（掛川城）を明け渡し、城内の兵糧を献上したと言います。合戦後に土佐国主となりました。これは、関ヶ原の戦いそのものより、合戦前の掛川城を明け渡して出陣したことなどが評価されたためとされています。関ヶ原の戦いの功績により、土佐一国24万石の大名となり、土佐藩の初代藩主となりました。土佐藩主として、高知城の基礎を築き、その礎を築いた人物です。高知城は、天守と本丸が一体（左上写真）となっていて現存する国内唯一の城で有ります。そして「現存12天守」の一つとして創建当時の様子を多く留めています。現存天守の中で唯一『忍び返し』、そして優美な外観を持つ『望楼型天守』のお城です。左下の写真が高知城で、右下の写真は掛川城です。やはりどこか似てますね。それから、内助の功で有名な逸話が有りますね。正室の『千代』が夫に馬を買わせるために大金を差し出したと言う話です。しっかりと右上写真の銅像にありました。



高知城



千代の銅像



掛川城

食欲の秋、到来！

Q. なぜ秋は食欲が増すの？

A.「秋だから」です。

秋に食欲が増す理由とは？



気温の低下と秋の夜長の落とし穴



基礎代謝の上昇

夏の暑さによって弱っていた消化器官も正常の働きを取り戻し、食欲も徐々に戻ってきます。さらに、気温が低くなっていくため、**体温を維持しようとして基礎代謝量が高まります**。その結果、必要なエネルギー量が増えて、それを補うためにも食欲が増してしまうのです。

日照時間の減少

太陽の光を浴びると、満腹感を感じさせて食欲をコントロールする働きがあるセロトニンが分泌されます。夏至を過ぎると**日照時間が短くなる**と共に満腹感を感じさせる**セロトニンの分泌量も低下**します。そのため食欲が抑えられなくなってしまうのです。



食欲ホルモン

季節の変わり目は、なかなか寝付けないという方も増えます。**睡眠不足になると、空腹を感じさせる**ホルモンの「グレリン」の分泌量が増えることが分かっています。



睡眠リズムの乱れ

秋は日没が早まり、暗くなるのが早くなり、睡眠が誘発されるメラトニンの分泌も早く始まりますが、過ごしやすい気候となり、つい夜更かししがちになってしまいます。結果、**睡眠リズムが乱れて食欲をコントロールしにくくなって**しまうのです。

こんな説もあります…！

生命の本能としての備蓄

冬は生物も植物も眠りに入る時期であり、人間も厳しい寒さを乗り切るためにエネルギーを蓄える必要があるため、“**秋は冬の休眠に向けて食欲を増してエネルギーを確保しようとする**”と考えられるのでは…？という説です。根拠としては弱い説ですが、あながち間違っているとも言えない…かも？



食べ過ぎを防ぐには…？

朝、太陽の光を浴びるとメラトニンの分泌を抑え、セロトニンの分泌を増加させるスイッチを押してくれます。食べ過ぎを防ぐためにもセロトニンの分泌が促されるウォーキングなどの運動をしたり、ゆっくりお風呂に入って睡眠リズムが乱れないようにするなど生活習慣をこころがけてみましょう。



ミニリフォ施工中



こちらは、玄関のインターホンの入替です。取付られていたまくら木が劣化し、器具不調の為、金属製給電ポールタイプに入替をしました。
お客様も大変喜ばれていました。



こちらは、2階建ての物置を平屋に改修しました。必要最低限の改修をお願いされ、屋根材等はポリカーボネイトでの施工としました。
出来上がりも満足いただいています。

記事担当：大賀 浩幸

こおりやま 産業博

KORIYAMA EXPO 2025
つながる産業、広がる未来

10月 11^土日・12^日 10:00~16:00

多目的展示ホール 他
ビッグパレットふくしま

入場
無料

毎年開催されている

【こおりやま産業博】に今年も
出展します。

産業博ならではの趣向を凝らした
様々な体験やワークショップ
も見所のひとつ！

キッチンカーも数多く出展する
ので食の楽しみもありますね♪
弊社出展ブースをはじめ様々な
企業のブースが並ぶのでこの機
会にぜひお越しください。

また弊社ブースをみつけた際には
お気軽にお声がけください！



記事担当：水野 由花

Ene One

エネワン でんき

エネワン 10周年

期間中の新規
お申込みで

基本料金
10ヵ月間

半額
キャンペーン

キャンペーン期間

2025年12月21日まで

※最低料金エリアは基本料金を最低料金と読み替えます
※適用には諸条件があります

エネワンでんきの3つのオススメポイント!

エネワンでんきのSDGsな
オリジナルオプション!

まいにち、地球にいいでんき。
カーボンニュートラルでんき
実質再エネプラン

地球温暖化の主な原因となる
CO₂を排出しない
再生エネルギーによりCO₂の排出量を削減
電力をお得さまにお届けします

食べとくエコ
プラン



4ヶ月に1回
食べとくエコBOXをお届け!

Pontaポイントが
ポンポンたまる!

初回登録
のみで
OK!



©Ponta

エネワンでんきなら
毎月の電気料金の
支払いでポイントが
自動でたまる!

エネワンでんき なら
切り替えラクラク!



現電力会社への
解約連絡

不要

※お引越しの場合を除く



切り替えの際の
工事・立ち会い

不要

※メールもしくはお電話でお申込み内容を
確認する場合がございます



手続き費用

0円



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2-165

TEL: 024-945-2269 FAX: 024-945-2274

LINEお友達追加は
こちらから!



小工事&リフォーム専門店

対応スピード 地域1番に挑戦中

住まいの
困ったを 即解決



人気機種を
見て比べられる
ショールーム

