

だん らん

2025年 11月号No.182

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～ カモミール

まきどき : 9～10月

はなどき : 5～7月

キク科の一年草です。
花はリンゴ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、風通しの良い場所で乾燥させてハーブティとして愛飲されています。
日当たりがよく、風通しのよい場所で育てます。



《今月の会長筆文字四字熟語》



うんがいそうてん

雲外蒼天

困難を努力して乗り越えた先には、明るい未来があるという意味があります。



弘前城



今月は、東北で唯一現存天守十二城の弘前城をご案内します。今回は6月に大人の休日倶楽部のフリー切符を利用して、弘前城の見学と100名城スタンプ収集する為だけの日帰り旅行をしました。現在の弘前城は2015年に石垣修理の為、天守閣を一時的に70m移動しました。2026年の11月頃には元に位置に戻される予定です。弘前城の城主は津軽氏で、現存する天守は9代藩主（津軽寧親・つがるやすちか）が、1810年に落雷で焼失した天守の代わりに、櫓を改築して現在の三層天守を築きました、弘前藩津軽氏の家紋や旗印に卍を使用しました。これは、津軽為信が夢で見た二人の童子に守護する旨を伝えられたそうです。その二人に名前を聞くと「卍」と「錫杖」と名乗ったと言われています。これにちなみ、為信は旗に「卍」の印、馬印に錫杖を用い、冑にも錫杖をつけられました。



記事担当 : 根本 昇

11月イベント情報



★11/1(土)~12/28(日)

アトムチェーン 年末謝恩キャンペーン

年末恒例の特選グルメプレゼントセール♪
テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機から
リフォームまで!お家一軒、丸ごとお任せください。

★11/3(月・祝) 文化の日

「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨として
定められました。1947年までは明治天皇の誕生日であ
ることから「明治節」という祝日でした。

★11/23(日・祝) 勤労感謝の日

勤労感謝の日は、新嘗祭という祭事が由来で、働
くことや仕事そのものを大切な習慣として重んじ、
国民同士が互いに感謝を示し合う日として制定され
ました。



今月の逸品

ATEX AX-HD410(gn)(gr)

マッサージソファ

医療機器認証番号 306AKBZX00004000

198,000円
(税込)

首から足まで
全身マッサージ

あなたのリビングを
プレミアムにする
電動 マッサージソファ

ヒーター付

KOYOI

もみ たたき
指圧
リズム 伸ばし

疲れに合わせた
5つの手技でコリに
徹底アプローチ

リビングのソファにマッサージ機能を。
疲れにくく快適な「ゼロリクライニング」

くつろぎ角度
約135°まで
電動
リクライニング

必要な
スペース
約10cm

リクライニング時、前方へスライドするので、
壁から約10cmの隙間があれば設置可能です。

首からお尻まで
マッサージ範囲
約87cm

座るだけでお尻までしっかりマッサージ!
骨盤まわりのケアもバッチリ!

コリ改善! ほぐすヒップケア

中殿筋 小殿筋
大殿筋 梨状筋

立つ、歩く、階段昇降。お尻の筋肉は
日々の動作で重要な役割を果たしています。
しっかりもみほぐして、疲れを溜め
込まないことが大切です。

本体寸法(約
(通常時)
幅65.0×奥行105.0
×高さ110.0cm
(リクライニング時)
幅65.0×奥行145.0
×高さ93.0cm
重量:約59kg

3.3インチ液晶で
操作も簡単!

メニュー

① 自動 コース
② 手動 コース
③ 足ローラー
④ 背中ヒーター
⑤ 前後の設定で開始

自動コース 時間:00:15

強さ・速さの
調整ができます。

足ローラー

① 自動
② もみ上げ
③ もみ下げ

④ 速さ

施工事例紹介～ユニットバス編～



今回はユニットバスの入替工事のご依頼で、お掃除のしやすいホーローが特徴のタカスタンダードのユニットバスを設置させていただきました。工期は現状のユニットバス解体も含め4日間。仕上がりの夜からご入浴頂いて、非常に快適だとして満足いただきました。ご検討の方は各メーカーのショールーム等も随時ご案内可能ですので、お気軽にご相談ください。

記事担当：根本 昌芳

脂質が気になる方へ！ 今日のヘルシーレシピ♪

にんじんの巻き巻き 豚しゃぶサラダ



エネルギー / 303kcal
コレステロール / 51mg
食物繊維 / 2.7g

材料(1人分)

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用).....60g
- ・にんじん.....1/3本
- ・貝割れ菜.....1/3パック
- ・サラダ菜.....2枚
- <A>
- ・ポン酢.....小さじ1
- ・いりごま.....小さじ1
- ・マヨネーズ.....小さじ2

季節の食材 にんじん



にんじんは緑黄色野菜の代表で、カロテンを豊富に含んでいます。カロテンには強い抗酸化力があり、動脈硬化を引き起こす悪玉「酸化LDLコレステロール」の生成を予防します。カロテンは特に皮の部分に多く含まれていますので、きれいに洗って皮付きのまま調理することをおすすめします。また、にんじんにはアスコルビナーゼというビタミンC破壊酵素が含まれています。しかし、このアスコルビナーゼは、熱に弱いので、加熱すれば問題ありません。生食するときは、電子レンジで1分ほど加熱してから利用しましょう。

作り方

- 1 豚肉は広げながら熱湯でゆで、氷水にとり、水けをきっておく。
- 2 にんじんは電子レンジで1分加熱した後、せん切りにする。
貝割れ菜は根元を切っておく。
- 3 ゆでた豚肉をひろげ、2のにんじんと貝割れ菜を巻く。
- 4 <A>を混ぜ合わせる。
- 5 器にサラダ菜を敷き、3を盛りつけ、4のドレッシングをかける。

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」

記事担当：長嶺 明美

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 か月間

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
再生可能エネルギーと自然エネルギー
電力を併用して環境にやさしく

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 ビースネット

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