

だん らん

2026年 4月号No.187

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～ マリーゴールド

まきどき : 4月～8月
はなどき : 6月～10月

鮮やかな黄色や橙色の花びらが幾重にもなって豪華な咲き方をします。葉や花の香りで虫がつきにくい性質の為、野菜など近くに植えるといいでしょう。



《今月の会長筆文字四字熟語》



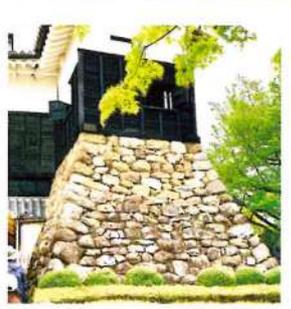
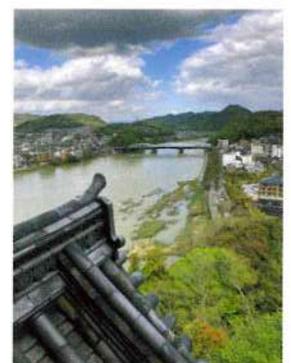
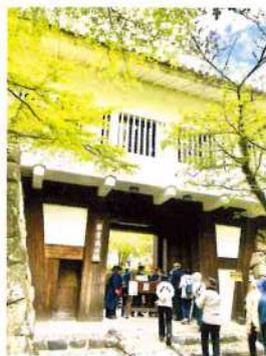
「おうばいとうり」

桜梅桃李

「人は他人と比べることなく、ありのままの自分らしく個性を磨き、独自の人生を咲かせればよい」

犬山城

以前、だんらん161号で、徳川家康のゆかりの地巡りの中で犬山城も少し掲載しておりましたが、今回は、現存天守十二の一つでもある犬山城を改めてご紹介いたします。犬山城は1537年に、織田信長の叔父である織田信康によって築城され、現存する日本最古の天守で国宝にもなっています。木曾川沿いの要衝に位置し、戦国時代は三英傑（信長・秀吉・家康）が奪い合い、江戸時代の1617年には成瀬正成が城主となり、明治維新まで成瀬家が代々城主を勤めて来ましたが、1891年の能美地震で天守が半壊してしまいました。しかし、愛知県は修復する力が無く成瀬家に譲渡され、成瀬家と犬山町民が集めた義援金で、国宝犬山城が修復されたそうです。正に犬山町の宝ですね。城下町本町通りは、食べ歩きも出来る若者達の人気スポットで、五平餅や田楽、ソフトクリーム、団子など、多彩なグルメが軒を連ね、訪れる人々の舌を楽しませてくれます。



記事担当 : 根本 昇

春に起こりやすい不調

「寒暖差疲労」ご存じですか？



—寒暖差疲労とは—

季節の変わり目や日中と夜間の気温差が激しい時期に、
体が気温の変化に対応できずに疲労感や体調不良を感じる状態のこと。
気温差が大きいと自律神経が乱れやすくなり、
体温調節がうまくできなくなることで様々な症状が現れます。

—こんな症状ありませんか？—

セルフチェック
してみましよう

体の不調

- 疲労感・倦怠感
- 頭痛・肩こり
- 耳鳴り・めまい
- 便秘・下痢

心の不調

- イライラ・不安感
- 気分の落ち込み
- 寝つき・
睡眠の質が悪い

これらの症状がはっきりと現れる場合もあれば、
なんとなく不調が続いているといった方も寒暖差疲労の影響が考えられます。

—春の体調管理のポイント—

体を内側から温める



体が冷えると血流が滞り、
疲労感が溜まりやすくなります。
温かいお茶やスープ、生姜などの
体を温める食材を摂りましょう。

湯船に浸かり、 体の芯から温める



入浴時は少しぬるめの温度(38~40℃)
で湯船に20分ほど浸かりましょう。
水圧と湯温によって血流が良くなり、
疲労物質の排出が促されます。

睡眠時間をしっかりと確保



質の良い睡眠は、
脳の疲労回復をサポートします。
睡眠時間は6~7時間が理想的です。

適度な運動を取り入れる



軽い運動は積極的休養と呼ばれ、
あえて体を動かすことで血流を改善させ、
適度に汗をかくことで疲労物質を
効率的に排出させることができます。

施工事例紹介

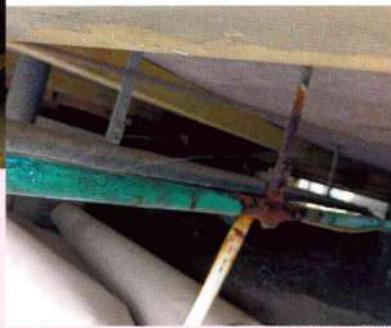
今回は配管より水漏れしているとのことで調査しました。
 原因は経年劣化によるものです。
 修理不能の為、配管入替になりました。
 こちらは、現在多くの場所で用いられている架橋ポリエチレン管といい、
 半永久的に使うことができます。
 皆さんも見える配管があれば、濡れていないか確認してみてください。



Before



Before



After



担当：鈴木 勝美

暮らしの ワンポイント 情報

どちらを選ぶ？

電気ケトルor電動ポット

どちらもお湯を沸かす製品ですが、どちらを選ぶかお悩みの方へ
 メリット・デメリットや電気代についてご紹介します！



ケトル

カップ1杯分など、必要な時に必要な分量の
 お湯を素早く沸かすことが可能
 サイズがコンパクトで軽量

サイズがコンパクトで軽量
 必要な時にサッと取り出してお湯を沸かせる

大量にお湯を沸かせない
 長時間保温ができない

140mlのお湯を沸かした時
 1回あたり 約0.7円

ポット

お湯を沸かしてそのまま保温したり
 温めなおしが可能
 お湯を使いたいときにすぐに利用できる

いつでもすぐにお湯を利用できる
 70℃、90℃保温など一定のお湯を
 保温する機能が搭載されたタイプもある

ケトルに比べて本体が大きくなりやすい

年間電気代 約5,200円

特徴

メリット

デメリット

電気代

どちらがお得??

使い方が異なるため一概には言えませんが…

一人暮らしや少人数の家庭でお湯を沸かす頻度が少ない場合は**電気ケトル**を!

(お湯を沸かす回数が増える場合は電動ポットの方が効率的なこともあります) 担当：緑川 歌奈



防災・防犯の困った対策は

近くて
安心の

当店へ

おまかせください!



太陽光発電・蓄電池を設置

太陽光発電・蓄電池システムの設置で、災害時でも電気が使えるようになります。



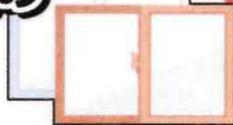
お手軽なポータブル電源も好評発売中!

感震・漏電ブレーカー・トラッキング防止コンセントを設置

震災時の復電火災、漏電やトラッキングによる火災を防止します。



内窓設置や補助錠の取付



鍵が2つ以上ついていると侵入に時間がかかるので、泥棒が侵入をためらい諦めると言われています。

詐欺・迷惑電話対策



防犯機能搭載電話機が特殊詐欺や迷惑電話の対策をアシストします。

カメラ付きのドアホンや防犯カメラを設置



カメラ付きドアホンで訪問者を確認できます。防犯カメラで証拠撮影・犯罪抑止・安心感などの効果が期待できます。



※お住まいの地域によっては出張料が必要な場合がございます。

センサーライト・センサーアラームを設置



不審者や侵入者の存在を認識するきっかけになり、周囲に知らせます。

New



Old

住宅用火災警報機は設置後10年を目安に交換をおすすめします!

古くなると部品の寿命や電池切れなどで火災を感じなくなることもあるのでとても危険です!

チェック!!



また10年未満の火災警報機でも日頃からの点検が大切です! 気になる方は

当店までご連絡ください!



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



※福島・福島キャンパイン2025