

だん らん



2022年8月号No.143

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*西洋石竹

ナデシコ科の一年草です。花弁は切れ込み深く非常に美しい花形で、天候や栄養状態に左右されず、花色も鮮やかで多彩なので、寄せ植えにすると大変華やかになります。花期も長く育てやすい花です。日当たりと水はけの良いところを好みます。

まきどき：2～11月
はなどき：4～9月



8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	31			

… トウエキ休業日です。

今月の会長筆文字名言



心の力を尽くして

私心がない者は必ず成功する

二宮 尊徳



天栄村二岐山で

日本一のミズナラ発見



昨年7月8日、湯本森・里研究所の星氏と湯本小の児童らが計測した結果、長野県阿智村にあるミズナラの7.25メートルより太い7.46メートルであった事が分かった。先日、6月26日に星氏主催の「こぶなら」ガイドツアーが開催され、それに参加してきました。駐車場から歩く事一時間半、植物や動物の観察や話を聞きながら目的地に向かいます。最後の急登を終え、もう体力的に限界かなと思った頃、前方に巨大で黒いものが立ちはだかっているのが見えたのです。そうです、日本一のミズナラでした。ゴツゴツとした瘤が歴史を感じさせとても立派な巨木でした。



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

絶対に

洗濯機の下ですき間に 手や足を入れないで!!



防水パンなどで洗濯機をかさ上げすると洗濯機と床面の間に
すき間ができるため手や足が入りやすくなり、けがをするおそれがあります。

【運転中の洗濯機の下に絶対に手や足を入れないで！】

・洗濯機の下には**回転する部分**があり、けがをするおそれがあります。

【メーカー推奨以外の設置はしない！】

・ご使用前には取扱説明書をよく読んで、
ご不明な点は当店またはメーカーにお問い合わせ
ください。

【洗濯機の下に物が落ちた時は？】

・必ず洗濯機の電源プラグを抜いて、
洗濯機が止まっている事を確認してください。



昨年 11 月に幼児が洗濯機の下のすき間に手を入れ、指を切断した事例があります。
小さなお子様がいるご家庭では絶対に手や足を入れないようご説明をお願いします。

※一般社団法人 日本電機工業会ウェブサイトより参照

♪ 糖尿病が気になる方へ ♪ ♪ 今日のヘルシーレシピ ♪

なすのソテー しそそぼろ添え

季節の食材 なす



エネルギー / 214kcal、
食物繊維 / 1.7g、
塩分 / 0.9g

材料〈1人分〉

・なす	1本(60g)	・青じそ	2枚(2g)
・豚肉(挽き肉)	50g	・オリーブ油	小さじ1(4g)
・豆腐(木綿)	40g		
・しょうゆ	小さじ1(6g)		
・砂糖	小さじ1(3g)		
・おろししょうが	2.5g		



なすはエネルギーや栄養素が少なめで、糖質の吸収を抑える食物繊維がやや多く含まれます。また、黒紫色の皮には、ブルーベリーやぶどうに多いアントシアニン系の色素ナスニンが含まれ、活性酸素を抑えて生活習慣病を予防する働きがあります。なすの果肉は、ふわふわとしたスポンジ状。火の通りが早く、やわらかいためたくさん食べられます。ただし、油を吸収しやすいので注意して皮はむかずに活用しましょう。

作り方

- 1 なすは5mmの厚さの斜め切りにし、水につけてあく抜きし、水気をふき取る。
- 2 鍋にオリーブ油をひき、なすを並べて焼く。両面に焼き色がついたら皿に取り出す。
- 3 同じ鍋に豚肉、豆腐、しょうゆ、砂糖、おろししょうがを入れて火をつける。
- 4 豆腐をつぶしながら中火で炒め合わせ、そぼろ状にする。
- 5 水分がなくなったら青じそをちぎって加え、さっと炒めて火を止める。
- 6 器になすのソテーとそぼろを盛り合わせる。
※豆腐と青じそ入りの肉そぼろをなすのソテーで包んで食べます。



たくさん収穫できました



今年は庭のブルーベリーがたくさん実りました。
最近毎朝スムージーにして飲んでいます。冷凍したブルーベリーにバナナ、プレーンヨーグルト、牛乳、はちみつ少々を入れて一気にブレンダーで混ぜるだけ。
食欲のない暑い朝でもすっきりした気分になり、家族にも大好評です。
ハンドブレンダーはスムージーやポタージュ作りに大活躍！
我が家には欠かせない調理器具のひとつです。



ある日の収穫



来年も沢山実ってね！



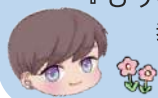
記事担当：小宮 綾子

トウエキ 園芸部員活動レポート



初夏の陽気が感じられる6月中旬

『もりのかぜ・らぼ』さんで開催された夏の寄せ植え教室に参加してきました。今回は、その様子をレポートしたいと思います。



鉢選びからはじまり、数ある花の苗から自分好みの苗を選びます！お花が決まったら、鉢底石をひき、次に培養土を鉢の半分ほど入れていきます。



花の向きや高さなど、バランスを見ながら配置を決めて、枯れ枝や葉・咲き終えた花がらなどを取り除き、苗を整えてから植えていきます。

根や苗を傷めないように優しくやさしく...



隙間なく土をいれていきます



育った姿を想像してバランスを整えましょう！



先生に手直しをしていただきました。



先生のアドバイスによって魔法がかかりとっても素敵に仕上がりました！猛暑の夏に涼やかな色合いの寄せ植え完成です♪

この後、お茶会があり参加者の方と交流ができました。



素敵な寄せ植えが出来て、大満足です！日々の成長が楽しみ♪



もりのかぜ・らぼ
郡山市富久山町南小泉
字江ノ上 142-1

10:00~16:00 (夏季 17:00)

記事担当：橘内 彩香



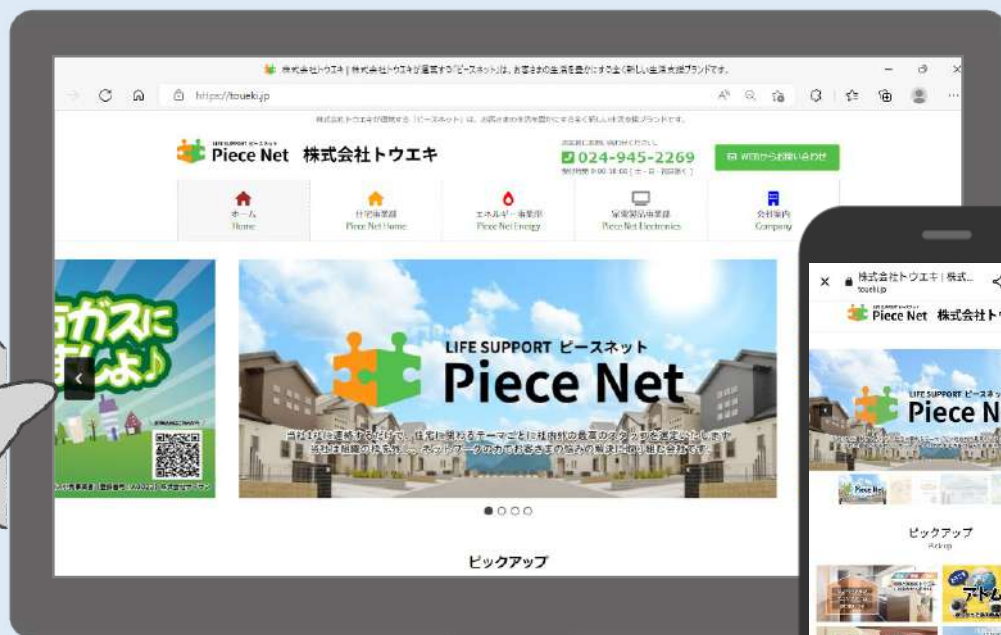
ホームページを リニューアルしました！

<https://toueki.jp>

🔍 トウエキ

検索

よく
おねがいします



● 情報に簡単アクセス

「お知らせ」「WEB 検針票」「各種申込」など、
各種情報がホームページでご覧いただけます！

● スマホでいつでもどこでも！

ホームページはスマホに対応！
快適にご利用いただけるようになりました。

より一層充実した
ホームページにしていきます。
引き続きよろしくお願いします！

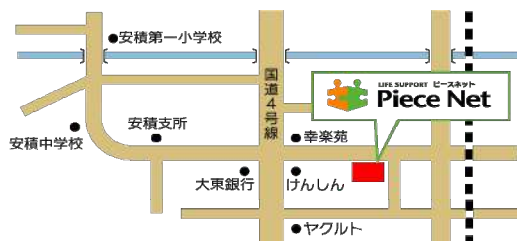


LIFE SUPPORT ピースネット
Piece Net

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.jp>



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