

4月イベント情報



★4/1(土)~4/30(日)

《今月まで》

～アトムチェーン各種キャンペーン実施中～

- ♪ エアコン早期取付・取替キャンペーン♪
- ♪ 冷蔵庫買替応援キャンペーン♪
- ♪ おうち1軒まるごとおまかせ!春のリフォーム祭り♪

★4/6(木)~4/15(土)

～全国春の交通安全運動～

★4/25(火) 国連記念日

国際連合憲章が1945年4月25日に採択されたことに因んで制定されました。なお国連が正式に発足した10月24日(1948年)は「国連デー」になっています。



★4/29(土・祝日) 昭和の日



アトムでんきだより

2023年
4月号



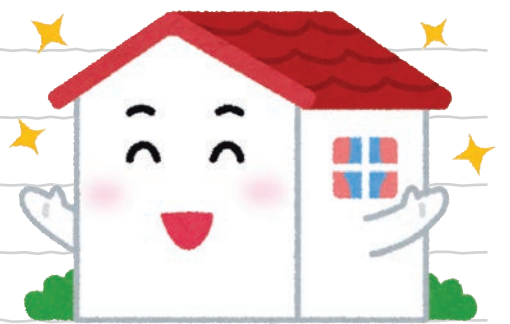
4月



入社・入学シーズンとなり新しい生活に向けて期待を膨らませている方々をおみかけする今日この頃、お客様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。



さて、本日アトムでんきだより4月号と一押し家電情報満載の特選品カタログをWEB掲載しました。ご一読いただければ幸いです。アトムチェーンは家電製品に限らず水まわりやリフォームなど家に関する事ならどんな事でも対応させていただき皆様へ寄り添うお店です。新たな生活を始めるにあたってなにかお困りごとがあれば遠慮なくお声がけください。じつは玄関周りや窓のリフォームをすることでやっかいな花粉対策もできるんです。さらに様々な変化がある春は心身をリラックスすることが大事です。共に対策を中面で詳しくご紹介しているので気になる方は参考にしてください。また今の時期は気候もほどよく、エアコンを使用されている方は少ないと思いますが、これから夏に向けて気温もだんだんと上がっていきます。本格的な暑さが到来した時に動かない!!ということが無いように早めにエアコンの試運転(冷房運転を30分ほど)を行ってしっかり動くかどうかご確認ください。もしも異音や異臭がするなどの不具合があれば、ご使用をお控えいただき、お気軽に当店までご連絡ください。当店では本格使用をひかえたこの時期、エアコンの点検やクリーニング、エアコン早期取付・取替キャンペーンを行っています。ぜひご活用ください。アトム電器はお客様の充実した生活をサポートするためお客様ひとり一人に合った最適なお提案をさせていただきます。



今月の逸品



同封の特選品カタログ16ページ及びメーカーWEBサイトもご覧ください。

失敗しらず
何でもできる

炒める!揚げる!煮る!ある日、わが家に「小さなシェフ」がやってきた。

アイリスオーヤマ
自動かくはん式調理機
DAC-IA2(H)



動画で紹介!詳しくはこちら



CHEF DRUM
シェフドラム



新発想
内なべごと回転



内なべごと回転しムラ無くかくはんするから、ほったらかしでも焦げ付く心配がありません。手間のかかる料理も簡単に美味しく仕上がります。

豊富な調理



低温調理

無水調理

スロー調理

単なる時短の実現ではなく、バリエーションが豊富で調理が早い、そんなシェフの料理を目指して開発。

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

心身の リラクゼーション 「快眠体操」 春は心身の疲れに 気を付けて!

就寝前などに心と体をほぐす運動をしましょう!
寝る前に行えば、心身がリラックスしてよりよい眠りへの導入になります。

背伸び

ゆっくり3回

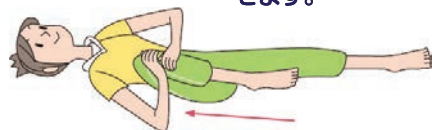
仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。
手のひらを外向きに返したら、
思いきり背伸びをしましょう。



お尻伸ばし

左右交互3~5回

仰向けに寝て、左右どちらかの
足で両手を抱え、ゆっくり引き寄
せます。



腰ひねり

左右交互3回

仰向けに寝て、両手を真横に広げ膝
を立てる。顔を左側に向け、両膝を
揃えたまま足を右側に倒します。



脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げて手足を
ぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉が
ほぐれたら手足を自然に下ろします。



出典：全国健康保険協会ホームページより

脂質が気になる方へ! ♪今日のヘルシーレシピ♪

菜の花の洋風お浸し

季節の食材 菜の花

春の訪れを感じさせる菜の花。今回は旬の菜の花をだしの効いたドレッシングであえました。さっとゆでるだけで食べられ、カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC、E、葉酸、食物繊維などが取れる動脈硬化の予防に役立つ春野菜の料理です。菜の花はほろ苦さが特徴ですが、油を加えると苦手な人も食べやすくなり、β-カロテンの吸収率もアップします。適量の油を上手に使いましょう。また、抗酸化作用のある栄養素は調理で失われやすいので、ゆで時間は短めにと覚えておきましょう。

作り方

- 1 菜の花は根元を切ってゆで、水気を絞って3~5cmの長さに切り揃える。
- 2 塩昆布は粗く刻む。
- 3 かつおだしにサラダ油を入れてかき混ぜ、②の塩昆布を加える。
- 4 ゆでた菜の花に③のドレッシングをかけてさっと和える。
- 5 器に盛りつける。

エネルギー /44kcal
コレステロール /0mg
食物繊維 /3.3g



材料(1人分)

- ・菜の花.....70g
- ・塩昆布.....2g
- ・かつおだし(冷ましたもの).....大さじ1(15g)
- ・サラダ油.....小さじ1/2(2g)

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」

イッキに快適!

リフォームで花粉対策

花粉が侵入しやすいのは、空気の出入口になる「玄関」&「窓」



ここを対策すると、お家の花粉量を抑えられます!!

花粉侵入ブロックアイテム

玄関には 収納

玄関に花粉のついた上着を
収納することで、お部屋に花
粉を持ち込まない!



窓には 網戸

フィルター効果のある網戸なら
花粉対策をしながら新鮮な空気
を取り入れられます!



※花粉用フィルター網戸は空気の通りが少し落ちる場合があります。

さらに

手洗い付きだと
すぐに手洗い・
うがいが
できます!

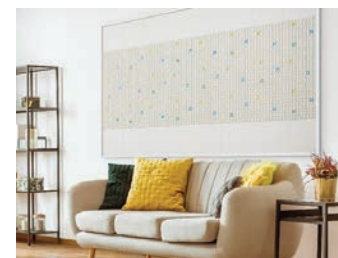


画像提供/大建工業

お部屋では「壁・床」で対策

壁には エコカラット

優れた調湿機能で
お部屋の乾燥を防いで花粉の
飛散や症状を抑えてくれます!



床には 洗えるラグカーペット

水洗いできるラグカーペットなら
花粉を洗い流せるので掃除機を
かけるよりも効果的!



画像提供/LIXIL