

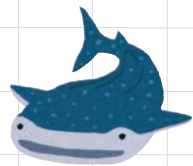
6月イベント情報



★6/1(木)~6/30(金)
 ~アトムエアコン祭り~
 ~エアコン買替応援キャンペーン!~
 ~冷蔵庫買替応援キャンペーン!~



★6/8(木)世界海洋デー
 世界の海はつながっているため、国を越えて、みんなで海のことを考えようという日です。



★6/18(日)父の日
 お父さんに感謝の気持ちを♪

アトムでんきだより

2023年
 6月号



6月



梅雨の庭をあざやかに彩る紫陽花がひととき美しい今日この頃です。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて本日アトムでんき便り6月号とお買得情報、おすすめ商品

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うれしいです。6月の夏至の日以降は気温が徐々に高くなり、湿度も上がって冷蔵庫やエアコンといった夏物家電の活躍が増えてきます。活躍するという事は、当然故障をしてしまうと困った事になってしまいます。故障して慌てる前に、少しでも異常を感じたら、お気軽にご相談ください。私たちアトムチェーンは顔の見える電気屋さんです。安心してお任せください!またこの時期、厳禁なのが「我慢をする事」です。本格的な夏が始まる前だからといって、電気代を気にしてエアコンや空調家電の使用を控えることはとても危険です。部屋の中にも、気が付かないうちに体内の水分量が減り体温が上昇することで「室内熱中症」を起こしてしまう事例があります。最近のエアコンはセンサーやAIで部屋の環境を検知して、電気代を抑えながら快適な空調を実現してくれます。安心・安全のためにもエアコンは積極的に活用しましょう。私たちも皆様にあったエアコンをご提案させていただきます。最後に6月といえば衣替えの季節です。衣服と同じように家電製品も入れ替えの時期です。ファンヒーターやストーブなどの冬物家電をしまっって扇風機などの夏物家電を出される事と思います。冬物家電をしまう際に汚れなどをそのままにしておくと次のシーズンにいざ使おうと思った時に「不具合が出て使えない!」といった事になりかねません。ホコリや汚れをしっかりと掃除して、残っている灯油などを取り除いて収納するようにしましょう。それが家電製品を長くご使用いただくコツになります。アトムチェーンは街の電気のあなたのパートナー「電気・お家の困った解決隊」を自称しています。今月もどうぞよろしくお願いいたします。



今月の逸品

暑~い夏場、エアコンは必需品.....

でも! 電気代が心配。というあなたに必見!

省エネで涼しく過ごせる「LEDシーリングサーキュレーター」をご紹介します!



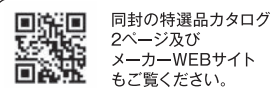
DOSHISHA サークュライト CIRCULIGHT



サーキュライトは、お部屋の真ん中で気流のポンプのように空気を循環しながら、メインライトとして家族を明るく照らしてくれます。

対応畳数:6畳用 DCC-SW06EC

対応畳数:8畳用 DCC-SW08EC



同封の特選品カタログ2ページ及びメーカーWEBサイトもご覧ください。



スイング機能搭載
 部屋中くまなく風を届けます



リモコンひとつでスイングモードのON/OFFが可能。スイングの角度の調整もワンタッチ

ライト LIGHT



明るさもバッチリ!
 5段階の調色で
 お部屋の雰囲気にも
 ぴったり



通常のLEDシーリングライトと構造は変わらず、特許・拡散レンズでしっかりとお部屋を照らします。

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

この梅雨の季節は… 気象病 にご注意を!



気象病とは、天候などによる体の不調の総称です。
低気圧、高湿度、寒暖差の激しい日は特に注意が必要です!

チェック! 症状の一例です。お心当たりはありますか?

- 頭痛
- むくみ
- 吐き気
- 肩こり・首こり
- 倦怠感
- 眠気
- 気分の落ち込み・イライラ

★ 自分の症状や発症タイミングを知っておくと前もって対策しやすくなります

気象病の症状に! 対策をご紹介します



**耳周りの
マッサージ**
耳周りの血流を
促進すると
低気圧の不調に
効果あり!



**干し野菜・
ドライフルーツ**
乾燥させた野菜や果物
に多く含まれている
「カリウム」が
むくみに有効です。



**エアコンや
除湿機で除湿**
湿度が高いと上手く、
発汗されず、体に熱が
こもってしまいます。
湿度は60%程度が◎

♪今日のヘルシーレシピ♪ 糖尿病が気になる方へ!

イサキの刺身と焼きあわせ



エネルギー / 110kcal
食物繊維 / 0.1g
塩分 / 1.0g



季節の食材 イサキ

イサキは、良質なタンパク質や脂質をはじめ、インスリンの合成にかかわり、糖尿病改善に深く関係するビタミンであるナイアシンを多く含みます。また、豊富に含まれるビタミンB12は神経の働きを正常に保ち、赤血球のヘモグロビン合成を促すので貧血を防ぎます。イサキをおいしく食べて、体調をととのえましょう。

作り方

- イサキの半身を刺身にし、残りの半身に塩をふって、魚焼きグリルで焼く。
- 甘酢しょうがと一緒に皿に盛り付ける。焼いたイサキに酒をかける。
- 食べる直前に刺身にスプレー醤油を4プッシュかける。

※ 甘酢しょうがは、新しょうがを薄切りにして砂糖、塩、酢をかけてからめ、15分以上おく。

材料(1人分)	
・イサキ……1/2尾(80g)	<甘酢しょうが>
・塩……ふたつまみ(0.4g)	・新しょうが……………5g
・酒……………小さじ1(5g)	・酢……………小さじ1/2(2.5g)
・醤油……………1g	・砂糖……………小さじ1/2(1.5g)
・甘酢しょうが……………5g	・塩……………ひとつまみ(0.2g)

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」



梅雨の季節になりました。
外に洗濯物が干せない機会も増えると思います。
そこで今回は部屋干しをする際に役に立つ情報をお届けいたします。

部屋干しにもメリットがあります



部屋干しは仕方なく行うものというイメージがありますが、いくつかメリットもあります。「季節や天候に左右されない」時間の有効活用やストレス軽減になります。「花粉やホコリがつかない」濡れている衣服には花粉やホコリが付着しやすいですが部屋干しではその心配がありません。「変色が少ない」紫外線や排気ガスによるダメージから守ることができます。

場所選びが肝心!ひと工夫で生乾きが解消

部屋干しをして、洗濯物がなかなか乾かずに「生乾き臭い…」と感じた経験は誰にでもあると思います。いやな臭いは雑菌が繁殖する事で発生しますが、そのトラブルは、部屋干しをする「場所」を変えるだけで解消できるかもしれません。大切なのが「風通しのいい場所を選ぶ」こと。風の流れがあるとその分、新しい空気にあたりやすくなって、乾きが早まり、雑菌の増殖を抑える事ができます。



扇風機を効果的に使いましょう



扇風機は洗濯物の近くに置くことで、洗濯物に風を当て空気を動かし洗濯物が含んでいる水分を蒸発させて乾かします。また、まんべんなく洗濯物に風があたるように首振り機能を使うとより効果的です。扇風機の風向きと洗濯物の向きを考えて、風向きが洗濯物とできるだけ平行になるように調整するのがポイントです。

干し方を工夫しましょう

洗濯物を干すときにおすすめなのが「アーチ干し」です。両端に長い衣類を、中央に向かって短い衣類をつるして洗濯物の下に空間を創ってあげます。すると空気が洗濯物の水分を吸いとって上昇気流がおきて風通しがよくなり早く乾かると言われています。この「アーチ干し」の効果は、日本繊維製品消費科学会で発表されてます。

