

10月イベント情報

★10/1(日)～10/31(火)

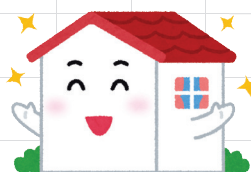
アトムチェーン
～秋のリフォームフェア～
お家のお困りごとを解決します♪

★10/9(月)スポーツの日

1964年10月10日に東京
オリンピックの開会式が
行われたことを記念して
1966年に国民の祝日と
して制定されました。



★10/31(火)ハロウィン



アトム でんきだより

2023年
10月号



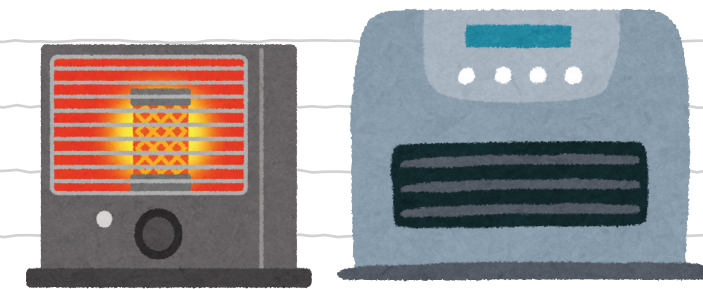
10月



日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、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10月号と一押し家電情報満載の特選品カタログを掲載しました。ご一読いただければ幸いです。今月は“ドキドキ！豊作祭”と銘打ち、食欲の秋をより楽しいものにしてくれる「最新調理家電」、あったかで快適な暮らしを提供する「暖房製品」、秋の夜長を満喫できる「デジタル家電」など、この季節にピッタリな家電製品をたくさんご用意して、皆様の快適な生活を応援させていただきます。また皆様、この時期にこれまで活躍してくれた扇風機などの夏物家電をしまって暖房製品を出される事と思います。その際には、ご使用される前にホコリが付着していないか、異音や異臭がしないかなど、しっかりと点検されてから使用される事をおすすめします。特にご注意くださいなのが灯油です。もしも越年してしまった灯油が残っていても紫外線などによって変質している可能性があり、故障の原因となりますので石油ファンヒーターや石油ストーブに使用されることは安全の面からも控えていただきますようお願いいたします。もし不具合や心配事がございましたら、お気軽に当店までお知らせください。また10月1日は「国際高齢者DAY」です。世界的にも高齢化が進む時代の中、健康的に過ごすための豆知識を特集しています。ご自身だけではなく、ご家族の健康についても見直してみませんか？アトムチェーンでは家電製品の販売だけではなく、トイレや浴室への手すりの取付けなどの高齢者にやさしいリフォームサービスも行っていますのでお気軽にお声がけください。



ログを掲載しました。ご一読いただければ幸いです。今月は“ドキドキ！豊作祭”と銘打ち、食欲の秋をより楽しいものにしてくれる「最新調理家電」、あったかで快適な暮らしを提供する「暖房製品」、秋の夜長を満喫できる「デジタル家電」など、この季節にピッタリな家電製品をたくさんご用意して、皆様の快適な生活を応援させていただきます。また皆様、この時期にこれまで活躍してくれた扇風機などの夏物家電をしまって暖房製品を出される事と思います。その際には、ご使用される前にホコリが付着していないか、異音や異臭がしないかなど、しっかりと点検されてから使用される事をおすすめします。特にご注意くださいなのが灯油です。もしも越年してしまった灯油が残っていても紫外線などによって変質している可能性があり、故障の原因となりますので石油ファンヒーターや石油ストーブに使用されることは安全の面からも控えていただきますようお願いいたします。もし不具合や心配事がございましたら、お気軽に当店までお知らせください。また10月1日は「国際高齢者DAY」です。世界的にも高齢化が進む時代の中、健康的に過ごすための豆知識を特集しています。ご自身だけではなく、ご家族の健康についても見直してみませんか？アトムチェーンでは家電製品の販売だけではなく、トイレや浴室への手すりの取付けなどの高齢者にやさしいリフォームサービスも行っていますのでお気軽にお声がけください。



今月の逸品

同封の特選品カタログ14ページ及びメーカーWEBサイトもご覧ください。

業界最高水準 省エネ 業界最高水準 節水 業界最高水準 低騒音

省エネ・節水・低騒音！業界最高水準『憧れのドラム式洗濯機』

SHARP

ドラム式洗濯乾燥機 ES-X11B

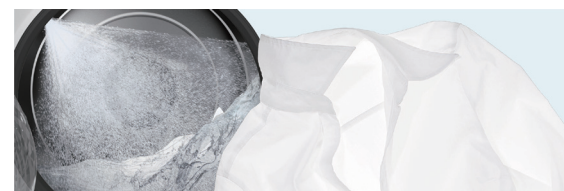


ハイブリッド乾燥 NEXT



ヒートポンプ&サポートヒーターのハイブリッド乾燥技術で省エネと心地よさを両立！温度センサーと湿度センサーで、乾き具合を感知してムダな運転を低減します。

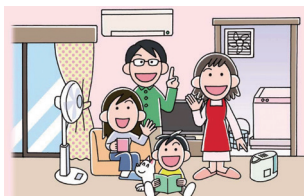
マイクロ高圧洗浄



毎秒100万個以上の微細な水滴にして、高圧シャワーノズルから衣類に噴射。微細な水滴が衣類の傷みを抑えながら、ガンコな汚れを弾き飛ばします。



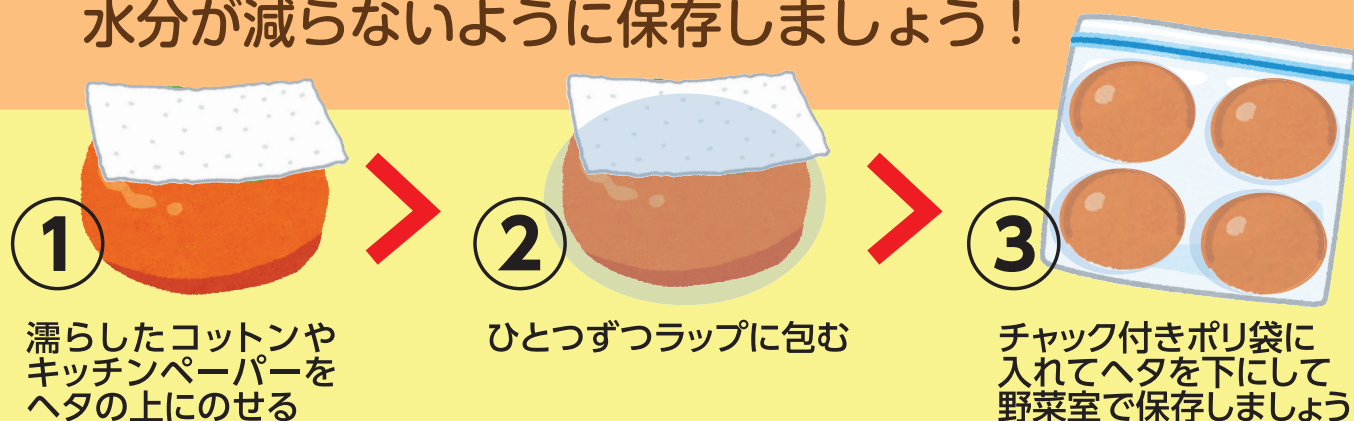
アトム電器は
安全・快適・スマートな暮らしの
サポーターを目指します!



暮らしの
ワンポイント
情報

意外と知らない!? 秋が旬!柿の保存方法

★柿は、ヘタが実の水分を吸収することで劣化するので水分が減らないように保存しましょう!



ペーパーの水分が乾いてきたら交換しましょう!この方法で保存する場合、約3週間もちます。さらに長期間保存したい場合は冷凍保存がオススメです! ※冷凍保存の場合は濡れたペーパーは必要ありません。

脂質が気になる方へ! 今日のヘルシーレシピ♪ ししゃものフライ風



エネルギー / 157kcal
食物繊維 / 1.2g
コレステロール / 9.3mg



季節の食材 ししゃも

北海道の一部でしか獲れない貴重な魚で、産卵のため遡上(そじょう)する10~11月が旬です。国産は数が少なく、市販品の多くは、輸入のからふとししゃも(生干し)です。ししゃもは一尾丸ごと食べられ、カルシウムも豊富です。ただし、コレステロールが多いので気をつけましょう。コレステロールの多い食材は、野菜、きのこ、海藻など食物繊維の多い食材や、大豆製品と組み合わせると余分なコレステロールが排出されやすくなります。食べたいものを我慢するとストレスになります。取りすぎを防ぐ上手な食べ方を知っておきましょう。

作り方

- 玉ねぎは薄切り、にんじんは半月形の薄切りにする。
- 鍋にオリーブ油小さじ1/2を熱し、玉ねぎとにんじんを炒め、器に盛る。
- 同じ鍋に残りのオリーブ油とにんにくを入れ、ししゃもを並べて中火で焼く。
- 焼き色がついたら裏返して同様に焼き、にんにくは途中で取り出す。
- ししゃもの頭と腹の一部を包丁で切って形をととのえ、レモン汁をかける。
- 別の鍋にパン粉を入れ、薄い茶色になるまで中火から弱火で炒める。
- 炒めた野菜の上にししゃもを盛りつけ、パン粉をふりかける。

- 材料(1人分)
- ししゃも.....4~5尾(40g)
 - 玉ねぎ.....50g
 - にんじん.....10g
 - にんにく(薄切り).....1片(5g)
 - オリーブ油.....小さじ1 1/2(6g)
 - レモン汁.....小さじ1 1/2(7.5g)
 - パン粉.....大さじ1(3g)

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」

10月1日

国際高齢者

DAY



国際高齢者DAYとは

高齢者の権利や尊厳を守ることや、高齢者の虐待撤廃などの意識向上を目的としています。また、高齢者の社会に対する重要な貢献を強調し、今日の世界における高齢化の事実と課題について認識を高めるための日です。



ずっと元気に過ごしていただきたいですね♪
これを機に、ご自身やご家族の健康について見直してみませんか?



~健康を維持するためにすること4選~

毎日少しずつでも運動をしましょう

- 運動をすることによって心肺機能を高め、骨を丈夫にします。
- ストレッチは筋肉をほぐし血行改善が期待されます。

バランスの良い食事を取りましょう

- 五大栄養素を取り入れた食事を心がけましょう。
- よく噛んで食べましょう。

人とのつながりを保ちましょう

- 人と交流しなくなると認知症やうつ病になるリスクが高まります。
- 無理をせず、ご自身が心地よいと感じる範囲で人と交流しましょう。

口の中を清潔に保ちましょう

- 歯周病が進行すると重篤な全身疾患を引き起こすことがあります。
- 口腔ケアは認知症予防や運動機能の向上など全身の健康状態の維持向上につながります。