

12月イベント情報

★12/1(月)～12/28(日)

**アトムチェーン
年末謝恩キャンペーン**

年末恒例の特選グルメプレゼントセール♪
テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機から
リフォームまで!お家一軒、丸ごとお任せください。

★12/16(火)
電話創業の日

1890年12月16日に、日本ではじめて東京市内
と横浜市内で電話が開通したことを記念して制定さ
れました。

★12/22(月)
冬至

北半球では昼の長さが最も短くなる日です。



ゆうメール

アトム でんきだより



2025年
12月号

12月



師走を迎え、なにかと気
ぜわしい毎日ですが、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12月号と一押
し家電情報満載の特選



品カタログをお届けしました。一年間ご覧いただき誠にありがとうございます。
今後もお客様のお役に立てる情報を提供できるよう努めてまいります。アトム
チェーンでは今年一年の皆様からのご愛顧に感謝いたしまして12月28日まで
“年末謝恩キャンペーン・特選グルメプレゼントセール”を開催しております。
ぜひこの機会にご利用いただけるよう、スタッフ一同お待ちしております。また、
急な体調不良などで救急車を呼ぼうか迷うことはありませんか?中面では「も
しものときの救急車の利用法」をご紹介します。どうぞ一読ください。さ
らに冬のこの時期はヒートショックと呼ばれる急な温度変化が身体にあたえ
るショック症状が起こりやすくなります。家の中では暖かいリビングから寒いト
イレや洗面所・お風呂場などに移動する際に発生しやすく注意が必要です。
ヒートショックを防ぐのに有効なのは上記の場所に暖房器具を設置して部屋
ごとの温度差を極力少なくすることです。アトムチェ
ーンでは一般的なリビングや寝室用だけでなく、洗面
所やお風呂場等の水まわりに設置できる様々な暖房
器具も取り扱っていますので、お気軽にお声がけくだ
さい。最後に来年も皆様にとって良い一年となること
を心より願っております。アトムチェーンは皆様の安
心・安全・快適な暮らしをサポートし、お困りごとを解
決します。



今月の逸品

紙パック式コードレススティッククリーナーHC-JK2E(B)

MITSUBISHI ELECTRIC

同封の特選品カタログ
19ページ及び
メーカーWEBサイト
もご覧ください。

INSTICK ZUBAQ

らくイックモーション
いちいち電源ボタンを押さなくても、
傾けるだけでスイッチON

手前に引けば
スティッククリーナー
スタンドから手前に引けば
スティッククリーナー。
スタンドに戻せば充電。

上げれば
ハンディクリーナー
あと回しになりがちな
棚上ホコリも、これなら
パッとキレイにできます。

パワフルな吸引力
強い吸引力が持続するから、
微細なゴミまで取り残さず **ズバツ** と取れる!

自走式
パワー
ブラシ

ワンタッチゴミ捨て
紙パックに
触らずに
手を汚さず
簡単・清潔な
ゴミ捨てが
可能です。

ハイパワーでありながら、
運転時間の長さも両立

ダブル
W 吸引力長持ち風路
ゴミが溜まってきても
2つの風路が吸引力の低下を
抑制します。

※収納状態

- (クリーナー)標準質量:1.9kg
幅22.5×奥行19.0×高さ100.5cm
(充電台)質量:2.4kg
幅27.0×奥行27.0×高さ81.7cm
(収納時)総質量:4.3kg
幅27.0×奥行27.0×高さ102.0cm
- 充電時間:約70分
- 連続運転時間:約40分(標準)



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

今年の冬至は12月22日です。

“かぼちゃ”と“ゆず”は、ご準備されましたか？

冬至の食べ物といえばかぼちゃ

ところで、なぜ冬至には「かぼちゃ」なのでしょう？

かぼちゃは、βカロチン、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。

これからの冬を乗り切るために、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう…という先人の知恵なのです。



冬至が過ぎれば、少しずつ日が長くなっていきます。
とはいえ、寒さはこれからが本番。
ホックホックのかぼちゃとあったかいゆず湯で、
冬を乗り切りましょう！



冬至の風習 ゆず湯

この習慣は江戸時代からあったようです。

ゆずの果皮には、風邪予防や血行促進に良いとされるビタミンCやフラボノイドが含まれています。

「冬至」を「湯治」にかけ、「ゆず」を「融通が利く」(＝体が丈夫)にかけて、お風呂屋さんが始めたという説があります。



「高血圧が気になる方へ」 今日のヘルシーレシピ

春菊ナムル ごま肉包み

季節の食材 春菊

栄養成分が豊富な冬野菜の代表である春菊は、香りが豊かで胃腸の働きを促し、消化・吸収を活発にします。また、せきを鎮めるなどの効果があるといわれます。柔軟な血管を保つために不可欠なカルシウムや鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、抗酸化作用の強いビタミンA・C・E、さらにビタミンB1・B2・葉酸など栄養が豊富です。旬のこの時期肉や魚と一緒にたっぷりいただきましょう。

作り方

- 春菊は葉をつみ取り、茎は斜め薄切りにする。赤ピーマンは千切り、牛もも肉は食べやすい大きさに切って耐熱の器に入れ(A)をからめる。
- ①にふんわりとラップし、600Wの電子レンジで30秒加熱する。
(B)を混ぜてからめる。
- テフロン加工のフライパンを熱し、牛肉をさっと焼き、
②と盛り付けて、ごま油(分量外)をかける。
- 春菊ナムルを肉で包みながら食べる。

エネルギー/265kcal
たんぱく質/17.1g
塩分/0.9g

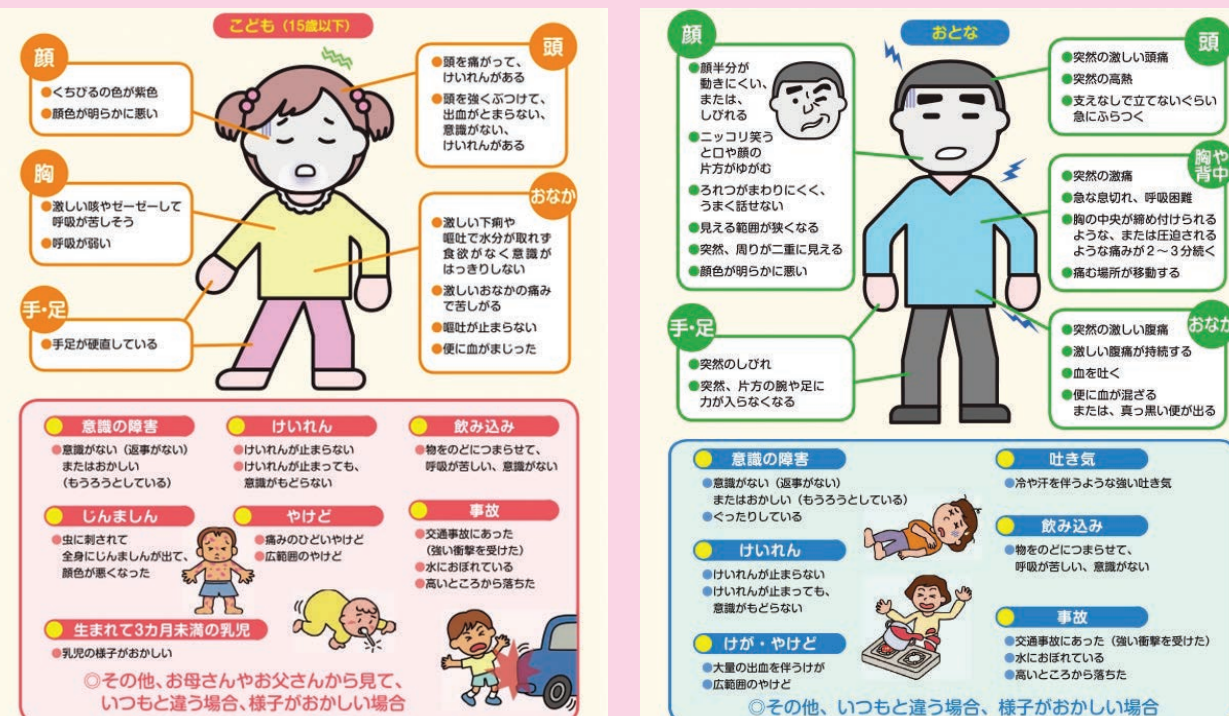
材料(1人分)

・春菊	1/2束(50g)
・赤ピーマン(又はパプリカ)	1/2個(20g)
・牛もも薄切り肉(赤身)	70g
(A)	
・塩	ふたつまみ(0.4g)
・こしょう	適宜
・にんにく(おろし)	小さじ1/4(1g)
・ごま油	小さじ1(4g)
・すりごま	小さじ1(3g)
(B)	
・コチュジャン	小さじ1(6g)
・酢	小さじ1(15g)
・ごま油	小さじ1(4g)

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」

もしものときの救急車の利用法 ～どんな場合に呼べばいいの？～

急な病気やけがをしたときに救急車を呼ぼうかどうか、迷うことはありませんか。
突然の重い病気やひどいケガなど、緊急性が高いときは、すぐに救急車の要請が必要です。
緊急度の高い症状を紹介しますので、ご参考にしてください。



迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう！

一方で、救急車や救急隊員の数は限られていますので、
症状の軽い方が安易な救急要請をすることは望ましくありません。

「緊急性の高い症状かどうか自分で判断できない」
「救急車を呼ぶほどではないけど相談したい」
「119番に電話するのがためられる」



そういうときは、
インターネットですぐに確認できる、
以下のような手段があります。
判断に迷ったときには、ご利用ください。

全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」



急な病気やけがをしたとき、症状の緊急度を
素早く判断するために、消防庁がウェブ版と
スマホ版で提供しているアプリです。

当てはまる症状を画面上で選択していくと、
緊急度の目安が分かり、
必要な対応が表示されます。

“Q助”
で検索！



いますぐ救急車を呼びましょう
緊急度が高いと思われます。
今すぐ119番に電話してください。



できるだけ早めに医療機関を
受診しましょう
救急車を利用するほどではありませんが、
早めに病院に行かれたほうが
良いでしょう。



緊急ではありませんが
医療機関を受診しましょう
夜間でしたら翌日の診察でも
かまいません。



経過観察
引き続き、
注意して
様子をみて
ください。

通常診療
時間内の
受診を
お勧めします。