

音楽会を開催しました

7月23日(土) 19:00~

当社ショールームにて音楽会を開催いたしました。

今回は、二胡: MAKIさん・KANAKOさん、

ピアノと二胡のみなこさん

大阮(だいげん): 美奈さん

の4名に演奏して頂きました。

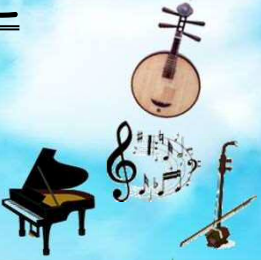
初めて聞く大阮は何ともいえない音色が

とても心地よく、それぞれ個性豊かな楽器の

ハーモニーが素敵でした!

又、選曲された音楽も聞き覚えのあるもの

ばかりだったので楽しみながら聴けました!



LOHAS

=Lifestyles of Health and Sustainability
”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

～秋に向かって元気を回復する～

今年の夏もとても暑く、特に夜は寝苦しい日々が続きましたね。

そこで、今回は秋に向け調子を整えるために、弱った胃腸を取り戻し
スタミナを付けて残りの暑さを吹き飛ばす工夫をご紹介します。

◆スタミナを取り戻す ビタミンB群◆

豚肉と豆類は夏バテ回復の必須食材です。今月の旬のレシピに載せて
いますので、ぜひ作ってみてくださいね!!

◆胃腸をじんわり温める 塩で温湿布◆

夏に疲れきった胃腸をいたわるには、胃腸を温める方法が一番です。

塩1袋をフライパンで熱し、布で作った袋に入れます。

ほかほかの塩袋を、仰向けに寝たお腹に当てます。

熱すぎる場合は、タオルを1枚はさむなどして調整しましょう。

塩は何度でも繰り返し使えるので、毎日行くと効果的です。

◆ひんやり熟睡・快眠できる あずき枕◆

まだまだ暑くて寝苦しい夜は、あずきの枕を作ります。

あずきは古いものでも、欠けたりしたくずあずきでも構いません。

ビニール袋に入れて冷蔵庫で冷やしてから布袋に入れ、

頭の下に敷くととても気持ちよく、頭も首筋もマッサージされたように
よく眠れます。風邪などで微熱っぽい時にも利用するといいですよ!



♪音楽会のお知らせ♪

9月24日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回は声楽とピアノの音楽会を開催します!

声楽・・・田丸千晶さん・杉原 葵さん

ピアノ・・・尾花由佳さん

美しい声楽とピアノの音色がとても楽しみです♪

皆様のお越しをお待ちしております!

ご予約は(株)三浦建設

TEL:0774-32-8483

MAIL:office@kk-miura.com



旬のレシピ

LOHASでも、お伝えしました豚肉と豆類の夏バテ回復レシピの作り方を
ご紹介します。まだまだ、カラダがいつもの調子に戻らないと
感じた時や「今日は疲れたあ」と思った時に、簡単にできるので
是非お試しください!

・・・懐かしのポークビーンズ・・・

《材料》4人分

・大豆水煮	150g	・にんにく	1片
・豚肉(こま肉など)	100g	・カットトマト缶	1缶
・★人参	1/2本	・コンソメ顆粒	小さじ1
・★玉ねぎ	1個	・ケチャップ	大さじ1
・★じゃが芋	中1個	・水	100cc
・塩	小さじ1	・コショウ	※少々
・砂糖	小さじ1/2	・サラダ油	適宜

《作り方》

- ①★をそれぞれ一口サイズに切る。
- ②鍋を熱しサラダ油を入れにんにくを入れて①がしんなりする迄炒める。
- ③水を加え、トマト缶・調味料を入れ10分程煮込む。
- ④最後に大豆をいれてさらに5分ほど煮込んで完成!!

●コツ・ポイント●

分量外のバター(5g)を火を止めた後に
加えるとまろやかさがアップしますよ!



住宅豆知識

日々の暮らし
の参考にして
下さいね。

○生活の知恵

～エアコンのお掃除方法～

9月に入り、暦は秋ですがまだまだ暑い日が続きますね。

それでも、少しずつエアコンの使う時間が少なくなってくる時期、
この夏たくさん頑張ってくれたエアコンのお掃除をしませんか??

今回は、ご家庭でもできるエアコン掃除をご紹介します!

フィルターの掃除方法

1.外す前に外側に掃除機をかける。

ホコリを掃除機で吸っておく事で、フィルターを外した時に
ホコリが降ってくるのを防ぐ事が出来ます。

2.フィルターをそっと外し掃除機をかける。

ホコリはフィルターの外側に付いているので外側から掃除機を
かけましょう。内側から吸ってしまうと、ホコリが逆に
フィルターの目に詰まってしまいます。

※月に1回はお風呂場で水洗いして日陰干しする。

吹き出し口とルーバーの掃除方法

1.コンセントを抜く。(もしくはブレーカーを落とす)

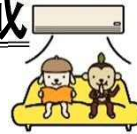
2.吹き出し口のルーバーを手で回します。

ルーバーは手で動かしてキッチンと閉まらなくても、電源を
入れれば自動で元の位置に戻るので大丈夫です。

※軽く回して動かない機種は無理に作業しないでください。

3.中の拭き上げをする。

タオルに中性洗剤を薄めた物を染み込ませ指に巻いて中を
拭いていきます。送風運転をして完了です。



リフォームにご関心のある方、不動産を
お探しの方、建て替えをお考えの方、
お気軽に御相談下さい。
小さな修繕から大改造まで当社の
コーディネーターがご提案させていただきます。
URL: <http://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189

TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730

URL: <http://www.kk-miura.com>

Office mail: office@kk-miura.com