

# HEART HOME ☆☆INFORMATION☆☆

## 音楽会開催のお知らせ

日時：5月26日(土)

開場18:30～ 開演19:00～

今回の音楽会は、山田園子さん(バイオリン)・西村佳子さん(ピアノ)のデュオコンサートです。ドビュッシーのバイオリンソナタ、ト短調やシューベルトのファンタジア、八長調など迫力のある本格的なクラシックをお楽しみ頂けます。初めての方でもお気軽にご参加下さい



参加ご希望の方は当社までお電話又はメールにてご予約下さい

Mail: office@kk-miura.com

TEL: 0774-32-8483



## 春うらら心理テスト答え

あなたは花に例えると〇〇的な美しさ!

- Aを選んだあなたは「エレガントで美しい桜」
- Bを選んだあなたは「野に咲くレンゲのような可憐さ」
- Cを選んだあなたは「楚楚とした上品さを醸し出す水仙」
- Dを選んだあなたは「美しさとトゲを併せ持つ薔薇」



## 読書とアタマの意外な関係!

### 読書が若さのヒケツ!

読書は知識を深め、感情を豊かにする効果があるといわれていますが、実はそれだけではありません。東北大学の川島隆太教授によると、読書は脳全体を刺激するため、痴呆や脳の老化防止に効果があるそうです。中でも、『前頭前野(ぜんとうぜんや)』と呼ばれる部分が、特に刺激を受けていることが明らかとなりました。前頭前野とは、人間の思考や言語、筋肉の動き、記憶力や感情をつかさどる『脳の司令塔』として働く重要な場所!そこが刺激を受けることで「視覚・記憶力・判断力」が一度に活用され、脳の活性化につながるの、いつまでも元気に過ごすことが期待できるようです。



### 声に出して読めば効果倍増!

『音読』は、視覚や判断力に加え、「口と耳」を使うため、脳細胞はより刺激を受け、黙読以上の効果があると言われています。そのほか、「感想文を書く」、「本の内容を人に話す」ことなども脳の活性化につながるそうです。



LOHAS～ロハス(Lifestyles Of Health And Sustainability)  
ロハスとは、地球環境保護と健康な生活を最優先し、人類と地球が共栄共存できる持続可能なライフスタイルと、それを望む人たちの総称です。

ロハス

# Lohas

世界をキレイにするムーブメント!  
ゴミ問題を解決する「PIRIKA」はじめませんか?

スマートフォンアプリで話題を集めるゴミ拾いアプリ「PIRIKA(ピリカ)」をご存知ですか? リアルタイムでゴミが拾われた様子がアップされるというもので、実際にアプリをダウンロードすればゴミ拾いに参加することも可能です!

タイムラインにはゴミが拾われた様子が表示され、地図でその場所をチェックすることができます。ホーム画面では、自分の投稿履歴や、他のユーザーから「ありがとう」といったコメントが届くことも!

世界的に問題になっている「ゴミ問題」を解決すべく、みんなの手でゴミを拾っていくプラットフォームとして作られたのがこのピリカ。日本発のこの活動は世界に広がり、現在では30カ国、2,000箇所利用されているのだそう。



PIRIKA→<http://www.pirika.org/>

## 食べて元気もりもり♪ 今が旬の食べ物



グリーンアスパラ



栄養成分:カロテン、ビタミンB1・B2・C・E、葉酸、ルチン、アスパラギン酸

アスパラギン酸は、疲労回復や滋養強壮に優れています。穂先に含まれるルチンは、血液をサラサラにして動脈硬化を予防します。ビタミン類は抗酸化作用があり、体の老化防止、ガンの抑制、美容などに効果があります。妊娠中や授乳期に必要な葉酸も多く含まれています。

めばる



栄養成分:良質のたんぱく質、カリウム、リン、カルシウム、ビタミンD・E、EPA、DHA

カリウムが高血圧を予防し、カルシウム・リンが骨や歯を丈夫にしたり精神を安定させます。EPAやDHAは、血液をサラサラにして、アレルギーマニフェストを緩和する・ガンを予防するなどの効果があります。DHAは脳細胞を活性化させ、記憶力・学習能力を向上させます。

マッシュルーム



栄養成分:たんぱく質、ビタミンB2、カリウム、リン、銅

ビタミンB2は、脂質の代謝や疲労回復に効果があります。カリウムは血圧を下げます。食物繊維は、コレステロール値を下げたり、便秘の改善に働きます。食物繊維のβ-グルカンには、抗ガン作用があります。



リフォームされたい方、ご関心のある方、不動産お探しの方、建て替えお考えの方、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頂きます。

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



Heart Home®  
住まいと暮らしをトータルプロデュース



(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