

HEART HOME

☆☆INFORMATION☆☆

♪日時：平成24年7月28日(土)

18:30開場 19:00開演

♪場所：当社ショールーム

次回の音楽会はピアノとチェロの音楽会で
チェロの素敵な音色と心癒されるピアノで贅
沢な時間を過ごしませんか？たくさんのご参加
お待ちしております☆
初めての方でもお気軽にお越しください♪

参加費
無料



各お問合せは…

TEL:0774-32-8483

(株)三浦建設

MAIL:office@kk-miura.com

住まいの知恵

便利&アイデア!!
へえ〜!!と驚き、なるほど!!
…っというような住まいの色々な
知恵を役立ててみて下さい。

なぐ実践できる! 「湿気対策」

●キッチン●

油污れや、シンク周りの水
跳ねはこまめにふき取る
こと。1日の終わりにはアル
コールスプレーをかけてお
くと、カビや雑菌の繁殖を
抑えられます。

●バスルーム●

入浴後は、浴室に冷水をかけ温
度を下げしておくことで、水蒸気
が付くのを防ぐ効果が。またバ
スタブには必ずフタをし、あま
り長く浴槽に水をためておかな
いようにしましょう。

●その他室内●

湿気対策に換気は基本ですが、雨の日に窓を開
けっ放しにしてしまうと逆効果に！外の空気が室
内に侵入してしまい、湿度を高めてしまいます。
また、室内の観葉植物も見ていて癒されますが
湿気をたくさん放出するので、湿気対策を優先
するならばあまり置かない方がよいでしょう。

●押し入れ●

ふとんを詰めこまないこ
と。空気が流れが悪くなり、
汗を吸った布団から出た湿
気がこもってしまいます。
ふすまの左右両方を少し
開けて換気すると、空気が
通りやすく効果的に湿度が
下げられます。

●カーペット●

畳の上にカーペットを敷いてい
るのをよく見かけますが、カー
ペットの裏側と畳との隙間は
「高温多湿」というカビやダニ
のにとっての大好物！基本的
には敷かないほうが良いでしょう。

健康で快適な生活を送るためにも、梅雨だけでなく日頃から湿
気対策を心がけておきましょう！

旬のレシピ♪ アスパラとささみのかき揚げ



材料(2人分)



アスパラガス	1本
鶏ささ身	1本
赤パプリカ	1/6個
(A)卵黄	1/2個分
冷水	1/3カップ
塩	ひとつまみ
小麦粉	1/3カップ

作り方

- ① アスパラガスは根元の固い部分とはかまを除き、縦半
分にしてから3cm長さに切る。
- ② ささ身は細切り、パプリカは3cm長さの細切りにする。
- ③ ボウルに(A)の卵黄、冷水、塩を混ぜ合わせ、小麦粉を
加えてさっくりと混ぜる。
- ④ ③にささ身を加えてざっとほぐし、パプリカを加え、ひ
と混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を170度に熱し、木じゃくしに④の1/4量を平らに
のせ、油にすべり落とす。菜箸で3~4回刺して油通りを良
くし、途中、返して約3~4分、カラリと揚げる。

LOHAS~ロハス~

(Lifestyles Of Health And Sustainability)

音楽のもつ癒し効果

好きな音楽をゆったりと聞いていると、心が落ち着き、リラク
ス出来ますよね。それは音楽のもつ「癒し効果」によるものな
のです。日々の生活に上手に音楽を取り入れ、効果的にストレス
コントロールしてみたいはかがでしょう。

■安らぎの脳波、α(アルファ)波

脳波には5つの種類があり、気持ちがリラックスしているときに
出ているのが「α波」です。好きな音楽を聞いているときには多
くのα波が出やすく、リラックス効果が高いことも確認されていま
す。また、筋肉の緊張の緩和から血液循環がよくなり免疫機能が
よくなるという実験結果も出ているようです。

■「1/fゆらぎ」リズムとは

「川の流れ、風で木々の揺れる音、小鳥の囀り」などの「自然の
音」から出る大きくなったり小さくなったり、強くなったり弱くな
ったりする連続的だけど、一定ではない揺れのことを「1/fゆらぎ」
リズムといいます。この「1/fゆらぎ」は音楽にも多く含まれ、人間
にとって心地良く感じ、リラックスできるリズムなのだそうです。

■悲しいときには悲しい曲を

聴きたい音楽であればどんな音楽でもよいのですが、悲しいと
きに悲しい曲、寂しいときに寂しげな曲と、そのときの感情と同
質の曲を聴くほうが、ストレス解消に効果があると言われていま
す。感情に反する曲を聴くよりも同質の曲を聴くほうが、心を解
放させリラックスしやすい状態になるのです。



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