

# 音楽会を開催しました

1月26日(土) 19:00~

当社ショールームにてピアノ・フルート・ノギリ・ソプラノのコンサートを開催しました。今回はピアノの柴田典子さん、フルート・ノギリの齊藤舞歌さん、ソプラノの久能有希子さんに演奏していただきました。

雪の降る寒い夜でしたが、雪の景色と美しい歌と演奏に心も体も癒やされました♪

また最後にはお客様と合唱で締めくくりました♪  
楽しかったです♪



## ♪ 音楽会のお知らせ ♪

3月23日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回はピアノ・ドラム・ベースの音楽会を開催します!

ピアノ・・・鈴木 直美さん

ドラム・・・塩入 基弘さん

ベース・・・中島 明彦さんに

演奏していただきます。

ジャズコンサートです♪

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



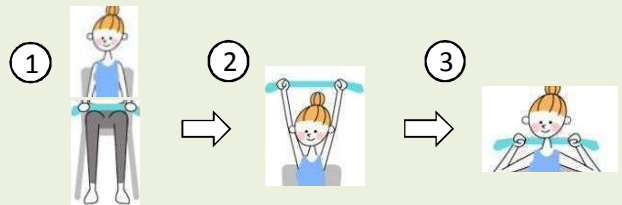
# LOHAS .....

=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”

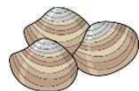
## ～「お家ヨガ」で肩こり解消～

体が硬い方や高齢者の方にもオススメ! 肩こり解消、肩甲骨のストレッチをご紹介します。肩甲骨を動かす事で、肩こりの予防解消に効果が期待出来ます。また、血行も良くなり新陳代謝を促します。

- 1.イスに座り、丸を肩幅よりこぶし一つ分くらい広く持ち、ももの上に置く。肩の力を抜いて、息を吐く。
  - 2.息を吸いながら、腕をまっすぐ伸ばしたままゆっくり真上に持ち上げる。
  - 3.息を吐きながら、ひじを曲げて、丸を頭の後ろへ下ろす。ひじをしっかりと開いて、肩甲骨同士を寄せるようにする。  
★キツイ場合は丸の幅を広く持つか、頭の上まででもOK。  
無理せずできるところまでで行なってください。
  - 4.息を吸いながら、再び真上に上げ、腕をまっすぐのままひざの上にもどします。
- ※腕が上がらない人は、丸を持たずに腕だけで同じ動きを行なってください。テレビをみながらでもやってみてくださいね♪



# 旬のレシピ



旬のアサリを使った、魚介のうまみたっぷりのパエリアをご紹介します♪

## ..カレーパエリア..

《材料》4人分

- ・白米・・・2合
- ・アサリ・・・80g
- ・水・・・500ml
- ・コンソメ・・・小さじ1
- ・オリーブオイル・・・適量
- ・ニンニク・・・1片
- ・玉ねぎ・・・1個
- ・塩・・・少々
- ・カレー粉・・・小さじ2
- ・パプリカ(赤)・・・4/5個
- ・エビ・・・80g
- ・ゆめぼた・・・70g
- ・アスパラガス・・・80g



《作り方》

- ①米を洗い、30分浸水してザルに上げ、余分な水気を切っておく。
- ②アサリは砂抜き後しっかりと洗い、水を鍋で沸かしてアサリの殻が開くまで茹で、アサリを取り出したその鍋にコンソメを加え溶かしておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニクを加えて中火にかけ、ニンニクの香りがしてきたら、玉ねぎを加え塩をして炒める。
- ④玉ねぎに火が通ったら、①の米を加え半透明になるまで炒める。
- ⑤④に②のスープとカレー粉を加え、全体をよく混ぜならし、沸騰したらパプリカ、エビ、ゆめぼた、アサリを並べて蓋ををし、弱火で20分加熱する。
- ⑥炊いている間にアスパラガスを塩ゆでし、ザルにあげておく。  
炊きあがったら火を止め、蓋をしたまま10分蒸らし、最後にアスパラを飾って完成です♪

フライパンで簡単に作れる、サランの代わりにカレー粉を使用した、大人も子供も食べやすい味です♪ぜひ作ってみてください♪

# 住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さいね

## ～本当の事、職人の方に聞いてみました! part10～

和室から洋室にリフォームする事は可能でしょうか? という、ご質問がありました。

**ANSWER**



結論から言うと、可能です。

まずは、和室を洋室にリフォームする際には、どこまでの範囲を洋室へ変更するのかを検討する必要があります。

全体ではなく、ふすまのみを洋風の建具に変更する方もいれば、布団を使わなくなった為、押入れをクローゼットにリフォームする方、畳をフローリングに貼り替えるだけのリフォームを行う方など、様々なリフォームパターンがあります。

例えば、畳をフローリングにリフォームする場合、畳を撤去しフローリング材を貼るだけの工事と思われがちですが、実際には下地材の設置工事が必要になります。畳の厚みとフローリングの厚みが違うため、下地木工事を行い、隣り合う部屋との段差を調整します。さらに築年数が経っている住宅の和室では、畳の下に断熱材が入っていないケースもあります。畳よりも冷えやすいフローリングへ貼り替える場合根太の施工前に、断熱材を追加する工事も行います。

日頃あまり使わない和室を洋室にして、子供部屋や趣味の部屋として使うなど、有効利用できる方法をぜひご検討してみてください♪



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](mailto:office@kk-miura.com)