

♪ 音楽会のお知らせ ♪

11月23日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

辻田 結城彦(バイオリン) 写真:右

京都市立芸術大学音楽学部卒業。
京都市立中学校教諭を経て、フリーでソロや
室内楽の演奏活動を行う傍ら、バイオリン、
ピオラ、オーケストラ、吹奏楽の
指導等活動は多岐に及ぶ。
奈良フィルハーモニー管弦楽団員、
宇治シティフィルハーモニー弦楽トレーナー



土肥 圭以子(ピアノ) 写真:左

京都女子大学文学部教育学科音楽教育学専攻卒業。
京都市立中学校教諭を経て、現在、ピアノの指導や八幡市内の
コーラスの伴奏などを務めている。

辻田さんのお話は楽器のこと、曲のことなど「くすつ」と
笑えるお話でとても楽しい音楽会です♪

★皆さまのお越しをお待ちしております★

ご予約は・・・ TEL:0774-32-8483
(株)三浦建設 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”
～「寝苦しい夜もこれで快眠！」～

暑い日が続きますが、きちんと眠れていますか？
暑さで寝苦しい夜、まず見直したいのが睡眠環境を整えることです。
快眠のために、ちょっとした工夫をご紹介します♪

【工夫1】夏素材のパジャマを着る

汗をかくため夏に適した素材に切り替えましょう。
ひんやり感のある麻、柔らかくて吸水性のある
ゲブルグーゼなど、肌馴染みのよいものを選んで。



【工夫2】敷きパッドを使う

快眠を妨げる不快な”背中の蒸れ”。これには麻、藎草などひんやり
として心地よい夏用の敷きパッドを使うと、空気の通りが良くなり快
適性が格段に上がります。

【工夫3】熱帯夜はエアコンを切らない。

体温が下がった時に入眠に入るので、暑いままだと
なかなか寝付けません。おすすめは就寝1時間前に
寝室の冷房を入れておくこと。26~27℃で1~3時間で
切れる設定にするだけで入眠がスムーズになります。
熱帯夜は高めの温度に設定して、一晩中
つけておくこと中途覚醒を防ぐことができます。



旬のレシピ



いつものそうめんに飽きてませんか？

簡単なのにとっても美味しいそうめんレシピをご紹介します♪

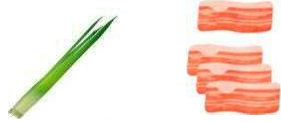
..ネギまみれ！油そば風そうめん..

《材料》1人分

- ・そうめん・・・1人分
- ・ネギ・・・1/3束
- ・豚バラ肉・・・3~4枚
- ・塩、コショウ・・・少々

＜油そばだれ＞

- ・麵つゆ(2倍濃縮)・・・大さじ2
- ・オスターソース・・・大さじ1
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・めんつゆ・・・大さじ1
- ・酢・・・小さじ1/2
- ・いりごま・・・小さじ1



《作り方》

- ①ネギは小口切りにし、豚薄切り肉はレンジで加熱するか、湯がいておきます。
- ②ボールに油そばだれを合わせておく。そうめんを湯がき、冷水でぬめりを取る。
- ④合わせた③のそうめんを入れて和えます。器にそうめん、豚肉、たっぷりのネギを盛り付ければ完成です♪※お好みでラー油をどうぞ★

いつもの麵つゆにひと手間加えただけ♪

温めたそうめんでも美味しいですよ。

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! part16～

お風呂を新しくしたい。できれば今より大きくしたいの
ですが、出来ますか？

ANSWER



お家の条件にもよりますが、出来ます。
隣接する洗面所などのスペースに余裕がある場合は、洗面室を狭くして、
その分浴室を広げることが可能です。

また、間仕切り壁を移動させたり、薄くしたりといった工事でも、
浴室はある程度広くなります。

敷地に余裕があるようでしたら、浴室を増築して広くする! という
選択肢も有効です。

例えば、ユニットバスにすると・・・



- ・掃除がしやすく、加齢ににくいことでお手入れが楽に!
- ・耐熱性に優れ浴室内の温度が外に出て行きにくくなり、
暖かさが保たれる。

- ・脱衣場と洗い場との段差を無くしたり、またぎやすい高さの
浴槽、手摺、滑りにくく加工された床など、お子さんから
ご高齢者まで安心して使える設定が可能
このようにたくさんのメリットが考えられます♪



お風呂の時間は、一日の疲れを取るための大切なリラックスタイムです。
気持ちのいい浴室で心もからだも癒やされたいですね★



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

〒611-0002京都市宇治市木幡須留1-189
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730
URL: <http://www.kk-miura.com>
Office mail: office@kk-miura.com