

音楽会を開催しました

2019年11月23日(土)19:00~



辻田さんの演奏は、演奏前に時代背景、人物柄など詳しく説明していただけるので、曲に入りやすく、興味もって聴くことができました。

今回の「実りトレ」では、色々な曲がありバイオリンとピアノの美しい音色を楽しみました。息の合った演奏に、うっとり癒やされました。

♪音楽会のお知らせ♪

3月28日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回はフルトとピアノの演奏会です!

フルト・・・西村美香さん

ピアノ・・・林佳勲(リンジャシユン)さん



パリのパリ・エール・ノルマル音楽院を卒業されたお二人。

国内外で多数の賞を受賞。現在もクラシック以外にもジャンルを越えたライブを行っておられます。

★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”

「寒い季節を乗り切る冷え性対策！」

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか?

「冷えは万病の元」と言われる“冷え対策”をご紹介します!

◎身体をあたためる食事の工夫

冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的に摂りましょう。
たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ごぼう、卵など。

◎身体の隅まで血液を届けよう

身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
38~40度くらいのぬるめのお湯に
ゆっくりつかりましょう。



◎あったかアイテムを上手に取り入れよう

ポイントを押さえれば、何枚も着込む必要はありません。

- ・腹巻き……お腹を温めることで臓器が温まり、便秘の解消に。
- ・肌着……1枚着るだけで体感温度が約1℃アップします。
- ・スパッツ……冷えやすい下半身を温めます。
- ・マフラー、レッグウォーマー……首や足首など、「首」とつくところを温めるだけでホカカ感を得られます。
- ・五指指ソックス……足指をそれぞれ包むため保温力がアップ。足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります。

冷え対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう!

旬のレシピ



おせち料理に使った滋養のある冬野菜たっぷりの麻婆豆腐!

辛さひかえめなので、お好みでたかの爪を加えても美味しい♪

・冬野菜の麻婆豆腐・

《材料》2人分

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ・大根……………4cm | ・【A】しょうが…大さじ1(みじん切り) |
| ・れんこん……………100g | ・【A】にんにく…大さじ1(みじん切り) |
| ・小松菜……………2株 | ・【A】豆板醤……小さじ1(~2) |
| ・長ねぎ(みじん切り)…1/2本分 | ・【B】砂糖……………大さじ1 |
| ・木綿豆腐……………1丁 | ・【B】酒……………大さじ2 |
| ・豚ばら薄切り肉……………150g | ・【B】しょうゆ…大さじ1 |
| ・ごま油……………適量 | ・【B】ケチャップ……大さじ1 |
| | ・【C】鶏がらスープの素…小さじ1 |
| | ・【C】水……………150ml |

《作り方》

- ①豚肉は3cm長さに切る。豆腐は水を切っておく。れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにして水に5分さらす。大根は1cm角のひょうし木切りにする。小松菜は根を落とし3cm長さに切る。Aのにんにく、しょうがはみじん切りにする。Cは合わせて溶いておく。
- ②フライパンにごま油大さじ1を入れ中火で熱する。Aを加えて弱火で焦がさないように炒める。豚肉を加えて塩、こしょうで味を整え、中火で豚肉の色が変わるまで炒める。
- ③2にれんこん大根を入れてさっと混ぜ、豆腐を手で崩しながら入れる。豆腐がほどよく崩れたらBを順に入れてさっと炒める。
- ④3にCを加えて煮立たせる。煮汁が半分くらいになったら小松菜、ねぎを加え、さっと炒めて火を止める。水溶き片栗粉を回し入れ手早く全体を混ぜ、再度火にかけてごま油を入れたら完成です!

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! part19~

フローリングのワックスがけは必要ですか? コツは? という、ご質問がありました。



ワックスがけというと、大変な作業というイメージもありますが、自分でも簡単に塗ることができますので、定期的に行うことをぜひおすすめします!

【フローリングのワックスがけをするメリット】

- ・耐久性があがる
床材に傷がついたり、衝撃によるへこみや欠け、乾燥によるささくれやビビが生じるのを防ぎ、日焼けを防ぐ効果があります。
- ・美しさが引き出せる
艶出しのほか、木材の色合いの異なる部分にワックスの上から着色を施すことで、色合い調整などを行うこともできます。
- ・汚れが防止できる
全体を剥がしやすい塗膜で覆うため、床材に汚れがしみこみにくくなります。
- ・掃除がしやすくなる
汚れが床に落ちても、ワックスの上面で除去するか、染みている部分は、汚れと一緒に除去することができます。

無塗装の無垢フローリングには、蜜蝋と植物油だけで作られた天然素材100%の蜜蝋ワックスを塗ることもおすすめですよ!



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