

# 7月のワークショップを開催しました

今回のワークショップは、ミシンを使ってコースター作りの予定でしたが、コースターを作り終えたあとも、にぎやかな雰囲気の中、いろんな小物づくりを楽しんでおられました♪



こんな物が作ってみたいけど、一人では無理…など、ワークショップで作ってみたいものを募集中です！お電話、メール等お気軽にお問合せ下さい！

★皆さまのお越しをお待ちしております★

## 旬のレシピ



加ナ、ビタミンC、ビタミンなどを多く含む夏野菜を使って、簡単お手軽に東南アジア気分♪

### 夏野菜とチキンのココナツカレー

#### 《材料》 4人分

- ・鶏モロ肉 ……1/2枚
- ・なす ……1本
- ・ズッキーニ ……1/2本
- ・パプリカ ……100g
- ・玉ねぎ ……1/2個
- ・オリーブオイル又はサラダ油 ……大さじ3
- ・味付き塩コショウ ……小さじ1
- ・ニンニク、ショウガ(チューブ) ……各小さじ1
- A・トマト缶 ……1缶
- A・カレー ……大さじ2
- A・鶏がらスープの素 ……大さじ1
- A・砂糖、顆粒コンソメ ……各小さじ2
- A・豆乳、ココナツミルク ……各200ml



#### 《作り方》

- ①鍋にオリーブオイル(又はサラダ油)大さじ2を入れて中火で熱する。  
1~1.5cmの角切りにしたなす、ズッキーニ、パプリカを入れ、塩コショウ小さじ1/2を振って炒める。炒まったら取出しておく。
- ②野菜を取出した1の鍋に、オリーブオイル大さじ1を馴染ませて、みじん切りにした玉ねぎを炒めている間に、鶏モロ肉を小さめの一口大に切り、塩コショウ小さじ1/2、ニンニク、ショウガを揉んで馴染ませる。玉ねぎがしんなりしたら、鶏モロ肉を加えてよく炒める。
- ③Aを加え、弱火で時折混ぜながら10分ほど煮込む。野菜を鍋に戻して5分ほど煮たら完成です！ぜひ作ってみて下さい♪

# 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”

## 「重い疲れがとれる入浴法！」

疲労回復にとって大切なのは、「血液循環」「自律神経」「睡眠」です。この季節、シャワーだけで済ませてしまわれる方も少なくないと思いますが、それでは体温も十分上がりませんが、それでは体温も十分上がりませんが、十分な温度上昇(0.5~1℃)、血流アップによる老廃物の代謝、副交感神経への刺激などは、湯舟に浸かってこそ得られる健康効果です。

### ◎湯舟に浸かる際の5つのポイント◎

- ①温度は40度  
…少しぬるいと感じる温度ですが、安全面においてもゆっくり浸かっていられる温度です。
- ②「全身浴」で肩まで浸かる  
…体の隅々にまで血液を送ることができるので、温熱効果もアップ。
- ③浸かる時間は、10分~15分  
…目安は、顔や額が汗ばんでくる程度。
- ④入浴剤でリラックス効果アップ  
…入浴剤の効能+お気に入りの香りでリラックス。
- ⑤入浴後は、温熱効果を逃さない  
…お風呂から出たあと、裸でのんびりするの厳禁です。



ゆっくり湯船に浸かって、明日に疲れを持ち込まないように★☆☆  
リラックスタイムを楽しんでみてください♪

## 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! part25~

床のきしむ音が気になります。大丈夫でしょうか？  
というご質問がありました。



## ANSWER

床がきしむ音は一度聞いてしまうとずっと気になってしまいます…。家が古いか、木材だからといった理由だけではなく、実は新築でもおこりうるものです。今回は、床がきしむ原因や改善のための対策などをご紹介します。



#### 【床がきしむ原因】

- ・木材の伸縮や膨張  
基本的に床のきしむ音は、建築に使われている木材が擦れ合っている音です。フローリング材の木材は湿気を吸ったり放したりを繰り返して、それとともに伸縮しています。
- ・床組みの痛み、腐食  
床板を支える土台である床組みが痛んだり、腐食する事で強度が不十分になり、きしむこともあります。
- ・シロアリの被害  
水周りの床下を好んで棲みつくため、キッチンや洗面所などの床のきしみの原因となることがあります。

#### 【床のきしみ対策】

- ・除湿器や加湿器を使って部屋の湿度を一定に保つようにしましょう。
- ・床掃除で水拭きを行う場合は水気を残さないようにしっかりと拭き取りましょう。



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頂きます。  
URL: <https://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: <https://www.kk-miura.com>  
Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)