

SUNNY FOREST通信

◎Cafe&手作り雑貨の日

時間:10:00~16:00

3月15日の雑貨市でも、手作りの雑貨の他に当社の石窯を使って、ピザや薩摩芋を焼きました。たくさんの方に喜んでいただき、大好評だったため午前中で終了してしまいました！
たくさんの方がこもった手作りの雑貨が並び、無料カフェスペースもありますので、ぜひ、お越し下さい！



◎食育講座

時間:13:00~15:00

日本人の食について、正しい知識を楽しく学びましょう！
参加費無料ですので、ぜひ、お越し下さい☆



4月19日(日):SUNNY FORESTにて

ロハスフード

～ヘルシーオーガニックグラノーラ～

最近、耳にすることが多くなった「ロハス」という言葉ですが、食生活でいうと.....

「ココロとカラダにとって心地良いものを食べましょう」という意味が込められています。今回は身体に良い、簡単オーガニックフードを紹介します！ぜひ、お試し下さい！

《材料》

- ・オートミール・・・200g
- ・全粒粉・・・・・・・・スプーン大3
- ・オリーブオイル・・・スプーン大5
- ・オリゴ糖・・・・・・・・スプーン大3
- ・塩・・・・・・・・ひとつまみ
- ・シナモンパウダー・・・適量

《作り方》

- ①材料をすべてボールに入れ混ぜあわせる。
- ②型に平らに置いて170度のオーブンで様子を見ながら30分焼く。
- ③②とお好みでクランベリー、レーズン、アーモンド、ひまわりの種などを入れて冷ます。そしてヨーグルト等と合わせたら完成！



～住宅豆知識～

◎お風呂場のカビを防ぐ方法

お風呂もしばらく使っていると、いつのまにか天井や壁にカビが付着してしまいます。鏡などはまるで石鹸を塗ったかのように白くにごってしまいます。そのままにしておくと、汚れが落ちなくなってしまいます。

【対策方法】

- ①シャンプー・石鹸などの汚れを流すためはじめに熱いお湯をかける。
- ②その後に冷たい水をかける。
- ③換気扇を回し、よく乾かす。



お湯の後に、冷たいシャワーをかけるのは、温度を下げてカビの発生を防ぐためです。また、濡れた状態にしておくこともカビの原因となりますので気をつけましょう。簡単ですので、ぜひ、お試し下さいね。



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”

「ロハス」とは一体どういうことでしょうか。

言葉は知っているけど、意味までは...という方も多いと思います。今回はロハスについての基礎知識を、次回からは、色々な情報をお届けしていきたいと思います。

自分の身体や心にいいことは地球にも優しいことなのでは？という考え方を基本にしたライフスタイル。自分だけでなく皆さんが良い環境の中で、目先の便利さや利益に惑わされることなく未来につなげていけるように、身近なことから少しずつ暮らし方を見つめてみませんか？

ロハスマーケット(5つのカテゴリー)

- ①持続可能な経済
→地球環境に配慮して社会を持続可能にする 経済の仕組み。
- ②環境に配慮したライフスタイル
→環境に配慮した生活をする。(エコ住宅・エコドライブ)
- ③自己開発→身体と心の成長のために、トレーニングをする。(ヨガ・ピラティス等)
- ④代替ヘルスケア
→免疫力を高めたり、体質改善をする(ヨガ・ピラティス等)
- ⑤健康的なライフスタイル→自然食品・オーガニック等。



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