

音楽会開催しました

3月28日(土)19:00～

当社のショールームにて、音楽会を開催しました。

今回は、ピアノ佐渡春菜さんとソプラノ永野歌織さんの演奏でした。

感情表現が豊かなピアノ演奏と、お着物でのソプラノは新鮮で素晴らしい演奏でした。また、お二人の息ぴったりの演奏に

素敵に聞き入ってしまいました。



LOHAS

=Lifestyles of Health and
"健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル"

～足の疲れをとるマッサージ～

いつもより長距離を歩いて、足が疲れた時など、足の裏を押しやすくなるかと思えます。

足裏の痛みや足のむくみなど、自覚症状が表れないと足裏にはあまり意識がいかない、という人もいらっしゃるかもしれません。

しかし、普段の生活の歩行でも足に疲れは確実に溜まっていて、足部への負担を無意識にかばうため腰痛や膝痛を引き起こしやすい姿勢になっていることもあるようです。

マッサージ ～足裏と足甲～

- ①土踏まづからスタートし、親指で3秒間軽く押します
- ②足の親指から全体的にかかるとに向かって押していきます
(この時、痛い部分が見つかったとしても気持ちいい程度にします)
- ③最後に土踏まづに戻り、押しながら指の曲げ伸ばしをします
- ④足の甲に手の側面をあて、骨と骨の間を縦方向に摩ります
(1ヶ所ごとに10秒位が目安です)



帰宅後やお風呂あがり、起床後に行うのがおすすめです。
日頃からケアを少しずつ行うことで、体質改善を図りましょう!

旬のレシピ



「梅」……梅の実を収穫する時期は6～7月にかけてです。
梅には疲労回復、食欲増進、血流を良くする等健康によい効果がたくさんあります。でも、梅干しは1度にたくさん食べることは出来ませんよね。
そこで今回は梅を美味しく簡単に摂ることが出来るレシピをご紹介します! ぜひお試しください!

・梅ジュース・

《材料》

- ・青梅 …… 500g
- ・砂糖 …… 300g
- ・ガラスビン
(青梅はなるべく新鮮で青いもの)



《作り方》

- ①青梅のヘタを丁寧に取り除きます (ヘタがあると雑味の原因になります)
 - ②ヘタを取った青梅を30分以上水に浸してアクを抜きます
 - ③アク抜きが終了後、水気をキッチンペーパーでしっかり拭き取ります
 - ④梅→砂糖→梅→砂糖となるように保存ビンに入れていきます
(この時、ビンにも水気が残らないように拭いておくのがポイントです)
 - ⑤詰め終わったらフタをして冷暗所で保管してください
 - ⑥砂糖と梅が馴染むよう、1日数回振って10日程度で完成です
- ★炭酸水や水で薄めてお飲み下さい



住宅豆知識



日々の暮らし
の参考にして
下さいね。

～オール電化について知ろう～

□オール電化の良いところ

ヒートポンプ技術で効率的に部屋を冷暖房したりお湯を沸かすことが可能に!

ヒートポンプ技術によりエネルギー効率を劇的に改善することができました。



また、高効率なのでメインエネルギーが電気(オール電化)の場合とガス併用の場合とを比較すると家庭内のエネルギーの大部分を占める給湯と暖冷房が省エネルギーになります。

火を使うことがないので、安心。

様々なセンサーにより制御可能に。

IHクッキングヒーターは火を使うことがないため、正しい方法で使用すれば安全な機器です。

また、センサーによる自動制御機能も充実しています。

□オール電化の悪いところ

深夜電力はおトクだけれど、昼間の電気料金は割高になることも!

オール電化の料金プランでは、季節や時間帯によって電気料金が変わるので、電気のみを利用する場合とガス併用の場合とを比較して、電気料金の変動を考慮した生活を心がけないといけません。その点、ガスを上手に使った従量料金プランなら、電気をいつも同じ金額で使えます。

次回は電気とガスの併用についての特徴をピックアップします。



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