

# 音楽会開催のお知らせ

日時：平成27年9月26日（土）

開場：18:30～・開演19:00～

～当社ショールームにて～

二胡・・・王秀華さん



ピアノ・・・中野万里子さん

二胡の王秀華さんは、黒龍江省音楽団の二胡奏者として中国各地で活動を始め、現在、二胡指導の傍ら、日本各地のコンサートや公演などで活躍されています。

中野万里子さんは、ソロリサイタル、NHKラジオFM、AM、KBSラジオにピアノ演奏で多数出演されています。

様々な分野で活躍されているお二人の演奏をお楽しみ下さい。

皆様、お誘い合わせの上、是非お越しください。

お問い合わせ 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”

## ～夏の冷え性～

暑い季節もあと少しですね。暑いとどうしても冷房がきいた涼しい部屋にいる機会が多くなると思います。

夏の間こんな症状になった方はいらっしゃいませんか？

- ・肩こりが以前よりもひどくなった。
- ・よく頭痛がするようになった。
- ・冷房のきいた部屋にいて、気持ちが悪くなる。
- ・手足のしびれる感覚が増えてきた。
- ・腰の辺りが重く感じ、腰とお尻が冷たくなっている。
- ・お腹の調子が悪く、食欲も落ちてきた。
- ・無気力で疲れやすく、体が重だるい。



心当たりのある方は、それは単なる夏バテではなく冷え性の可能性があります。

夏の冷え性の原因は室内と屋外の寒暖の差です。体をできるだけ冷やし過ぎないようにしましょう。



解消には「とうがらし」や「しょうが」が有効と言われています。身体を温めるために、足湯に入れたり、料理に使ったりして、取り入れていけるといいですね。

## 旬のレシピ



9月に入りましたが、まだまだ暑いですね。

アイス等冷たいものもまだまだ食べたいです。

しかし美味しいアイスもカロリーが気になりますよね。

そこで今回は、手作りヘルシーアイスをご紹介しますのでぜひお試しください！！

### ..豆腐バナナアイス..

《材料》 4人分

- ・バナナ .....2本250g
- ・水きり絹ごし豆腐 .....150g
- ・練乳 .....大匙山盛り3
- ・炒って砕いた胡桃.....1/4カップ



《作り方》

- ①豆腐の水を切る。ある程度切れたらおにぎりのようにして手で握り水を出す。絞れるだけ絞る。
- ②裏ごしをして、滑らかにする。
- ③バナナをホイッパーで潰す。
- ④潰したバナナに②の豆腐、砕いた胡桃、練乳を加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤タッパーに入れて冷凍庫で固めて完成。



## 住宅豆知識



日々の暮らしの参考にして下さいね。

### ～無垢材(天然木)家具について～

《特徴》伐採された木をそのまま加工しているため、木が本来もつ特徴をそのままに、香りや手触りも楽しむことができる。

《メリット》自然の雰囲気(香りや色彩など)を味わえ、且つ長期使用できるためアンティーク製品になりえる。

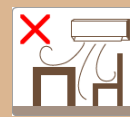
《デメリット》材料や加工方法、製作する業者の技術によって様々なため出来栄が異なる。

### ◎温度・湿度の関係

・湿度40～60%くらいに保つように心がけ、天気のいい日には換気を行って風通しを良くして下さい。

湿度が高いと木は膨張し、扉や引出しの開閉が困難になり、また、高温多湿はカビやカビをエサとするダニの発生の原因になります。逆に湿度が低いと収縮し、割れや反り、ねじれが生じる場合があります。

→エアコン・温風ファンヒーター・ストーブ等は天板のソリの原因となるので、要注意です。



【対策】温度と湿度、定期的な換気を心がけることが、木材の良いコンディションを長く保つ秘訣です。



無垢材(天然木)は温度や湿度に気配りをし、取扱いに十分注意をすることで良い状態を保つことができ、長く使うことができますよ。



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](mailto:office@kk-miura.com)