

# 音楽会開催しました



11月28日(土)19:00～

当社ショールームにて音楽会を開催しました。  
今回のゲストは、バイオリン：辻田結城彦さん  
ピアノ：土肥圭以子さんのお二人でした。

バイオリンの迫力のある生演奏を聞くことができ感動しました！  
ピアノの土肥さんが編曲された曲もあり、とても楽しい時間を  
過ごさせて頂きました。クラシックには親しみが無かったのですが、  
辻田さんと土肥さんのクラシック音楽を聞いてクラシックも  
聞いてみたいと思うようになりました！ありがとうございました。



# 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”

## ～米ぬかで乾燥対策～



冬は空気が乾燥し、肌もかさかさしますね。  
お家で手軽に、米ぬかパワーをかりてお肌をしっとりさせませんか？

### 効能

米ぬかに入っているオリザブランという成分には、皮膚の水分量を  
一定に保つ保湿効果があり、肌に適度な水分を保ってくれます。

### 米ぬかの使い方

#### 《米ぬか洗顔》

米ぬかを手に取り、ぬるま湯を混ぜて使います。洗顔料や  
石鹸のように泡立ちませんが、それでも汚れを落としてくれます。  
肌全体の色味も明るくなり、硬かった肌も柔らかくなります。

#### 《米ぬか風呂》

ガーゼハンカチや薄手の木綿布で袋を作りその中に米ぬかを  
入れ、浴槽に浮かべます。入浴しながら、黒ずみの気になる  
ワキやヒジ、ヒザのほか、紫外線ケアを怠りがちなデコルテなどを  
ガーゼパックでやさしくマッサージするのもオススメです。  
くすみがとれて保湿効果もあります。

肌のかゆみは放っておいても直りません。毎年のごこと諦めず、  
自然にやさしい素材で乾燥する冬を健康に乗り切りましょう！

# 旬のレシピ



今年は暖冬・・・とはいってもまだまだ寒いですね。  
でも、季節のお野菜たちは着々と春を迎える準備をしています。  
菜の花を使ってとっても彩りの良い混ぜご飯はいかがですか？  
とっても簡単なので、ホームパーティーや「メニューがマンネリ化  
してきたなあ・・・」という時にぜひお試しください!!

## ・菜の花と桜えびの混ぜご飯・

### 《材料》 2人分

ごはん（温かいもの）	400g
菜の花	1/2束
桜えび	10g
いりごま（白）	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2



### 《作り方》

- ①菜の花は切り口を薄く切り、水に10分以上さらして  
パリッとさせる。  
塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆでて水にとり、  
1センチの長さに切って水気を切る。
- ②ご飯に①と桜えび、ごま、しょうゆを加える。  
切るように混ぜて味を整えて完成！



# 住宅豆知識

日々の暮らし  
の参考にし  
て下さいね。

## ○生活の知恵

### ～浴室暖房がなくてもお風呂場を温かくしたい！！～

あったかいお風呂は一日の終わりのホッと至福なひとときですが、  
お湯に浸かるまでが寒いんですよね。

今回は、手軽にお風呂を温める方法をご紹介します。

冬の入浴の際には是非お役立て下さい。

### 1 バスタブの蓋をせずにお湯を沸かす

最も手軽な方法は蓋をせずにお湯を沸かすことです。  
給湯式のバスタブの場合も熱いお湯（50度位）を張ります。  
入浴するまで蓋をせず温かい蒸気が浴室を循環するようにします。  
入浴するタイミングで湯温を調節しましょう。  
やけどしないためにも水温計があると便利です。



### 2 壁をシャワーで流す

蓋をせずにお湯を沸かすのはちょっと・・・という人にオススメなのは、  
入浴する前にまだ服を着た状態で浴室に入り、シャワーを使って  
熱めの湯を壁に流す方法です。バスルームの冷えた四方の壁を湯を  
流すことで温めます。湯気がほどよく浴室全体に行き渡って  
室温が上がります。  
時間が経つとまた室温が下がりますので、早めに入浴を。



冬は寒いなかお風呂に入るのが億劫になりがちです。  
しっかり身体を温め一日の疲れを取り、健康に過ごしたいですね。



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: <http://www.kk-miura.com>



**MIURA (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)