

音楽会開催しました

3月26日(土)19:00～

当社ショールームにて音楽会を開催しました。



今回は、口笛：儀間 太久実さん
 ピアノ：北岡 梓さんのお二人でした。
 口笛は、体からこんなに色々な音色が出るなんて信じられないくらいでした！
 北岡さんの心地よく、そして力強いピアノがとても印象的でした♪
 また、選曲も聞き覚えのある曲が多かったのが春にぴったりな軽やかで、爽やかな気持ちになりました！
 ありがとうございました。

♪音楽会のお知らせ♪

5月28日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回はフルートとピアノの音楽会を開催します!

フルート・・・永野 怜実さん(写真:左)

ピアノ・・・伊藤 慧さん(写真:右)に演奏していただきます。

フルートの永野さんは、現代音楽と古楽を中心に活動を行っておられます。

ピアノの伊藤さんは、2015年にファーストアルバムをリリースされています。



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”

～5月病対策ワンポーズヨガ～

ゴールデンウィークをはさむとなんとなく体がしんどいなあ・・・そんな時にヨガは毎日の重なる疲れやストレスの解消、ダイエット効果、高いデトックス作用など様々なメリットを与えてくれます。ヨガで5月病を吹き飛ばしちゃいましょう!!



◆1◆絵の通りポーズをしてみましょう。
 息を吐きながらウエストをぐーっとひねって...
 気持ちのいいところでストップ!
 このポーズは、腸活にもいいですよ。

◆2◆こちらもちもちがすっきりします。便秘にも効くハイランジのポーズです。ふとももをぐーっと伸ばしてしっかり前を見ましょう。



◆3◆息を深ーくすって...
 ふーっと吐いて。
 リラックスしてください。
 肩こりにもおなかの引き締めにも効くポーズです。

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

～簡単衣替え術～

『お昼は暑いけど、夜はまだなんだか肌寒いなあ...』そんな日が続いていましたが、もう夏まであと少し!! ゴールデンウィークの大型連休だからこそ、衣替えをしませんか!?

① 処分する

服は処分しないと増えていくばかり! きっといらぬ服が眠っているはず! 衣替えを機にいらぬ服という服を分けてみましょう! 3年間袖を通してないものは、処分時ですよ。

「捨てるなんて勿体無い!」と思ったら『古着でワクチン』(http://furugidevaccine.etsl.jp/)を是非利用してみてください!!

② グループに分ける

いま着たい服を見つけやすいよう、シーズンで大まかに分けてチームをつくりまします。真夏にしか着ない服チーム・秋冬の薄手服チーム・春夏の薄手服チームなかには秋冬と春夏との区別が曖昧なことがあります。そんなときには色味や素材を目安に分ける手もありますが、無理に分けなくてもOK。年間を通して着るチームというカテゴリーがあってもいいですね。

③ 収納する

・高い場所にしまうなら紙製か布製の軽量ケース
 ・押入など奥行きのある場所にしまうならキャスター付き
 収納方法は、夏物が冬物を判断したり、すっきり収納するために収納ケースのサイズに合わせてたたむことをおすすめします。



旬のレシピ



お天気もとても良い日が続く、汗ばむ陽気になりましたね!!
 そこで、今回は冷たすぎず、調度いい甘さのレシピをご紹介します。
 難しそうですが、とっても簡単にできるので、お子様と一緒に作るのもいいですね! 見た目もとてもかわいいので、お客様に出すお菓子としても大活躍しますね!

..いちご水まんじゅう..

《材料》 3個分

水	200CC
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
いちごジャム	大さじ2

《作り方》

- 鍋に、水・片栗粉・砂糖を入れ中火にかける。透き通ってくるまで、手を休めずにひたすらかき混ぜる。
- 生地が透き通って、もったりしてきたら、火からおろす。
- 容器に2を入れ、その中央にジャムをいれ、さらに2でかぶせる。
- 冷蔵庫で冷やして固める。



◆コツ・ポイント◆

③の作業を手早くしないと、生地が固まってしまうくっつきやすくなりますので注意してくださいね♪



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