

# 音楽会を開催します

日時：平成28年9月24日（日）

開場：18：30～・開演：19：00～

～当社ショールームにて～

今回は、ピアノと声楽の演奏会です♪

## ●田丸千晶（声楽）●

現在、京都アスニードリームコーラスを指揮、アスニー山科にて歌唱指導を担当。  
アスニー山科での「素敵な歌をあなたとコンサート」等、様々な楽器演奏者と共演されています。



## ●杉原 葵（声楽）●

2009年「こうもり」アデーレ役にてオペラデビュー。  
「関西フルートオーケストラ」、「あうろすフルートアンサンブル」の各演奏会にソリストとして出演されています。



## ●尾花由佳（ピアノ）●

現在、アスニー山科コーラスピアニスト。  
また「ふれ愛concert～ママ達からママ達へ～」を友人と企画、開催し好評を博しシリーズ化されています。



\*皆様のお越しをお待ちしております！是非ご予約下さい\*

ご予約は・・・ 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”

## ～夏バテ対策3ヶ条～

夏バテは、高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとしてしきれなかった結果「だるくて疲れやすい、食欲がない」といった症状が起こる、いわば夏の身体の不調の総称です。

今回は、夏バテにならないための対策をご紹介しますね！！

### ◆夏バテ対策◆

#### 1 冷房よりも除湿、扇風機をうまく使う

湿度が低いと涼しく感じるので「冷房より除湿」を心がけましょう。また、風向きは天井に向けるのがポイント。直接冷たい風が体にあたるようにすると、体の表面の熱が奪われつづけることになってしまうので、体が疲れてしまいます。

#### 2 少量でも良質たんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る

たとえ少量でも質の良いものを食べることが重要。特に重要なのは糖質の代謝を助けるビタミンBなのでこれを積極的に摂りましょう。豚肉や精製していない穀類、豆類などに多く含まれます。

#### 3 上手に汗をかく

汗をかくのはカラダの温度調節のためにもとても重要。暑いからといって身体を動かさないと、うまく汗をかくことができなくなります。

まだまだ、これから暑い夏が続きますので、無理せず夏を乗りきりましょうね！！



# 旬のレシピ

お盆に入ると、「親戚の方やお友達とお家でお食事!」という機会も増えますね。でも、食事を作るときは、まだまだ日が照っている時間に作る人が多いかと思えます。

キッチンに立つと汗がたたり・・・なんてこともありますよね。汗をかきながらお料理しなくてもいい火を使わないお料理をご紹介します。

## ..火を使わないローストビーフ..

### 《材料》 2人分

- ・牛肉（モモ・ブロック） 300g
- ・塩 あらびき黒胡椒 適量
- ・にんにく（すりおろし） 1/2かけ
- たれ
- ★醤油 大さじ2
- ★みりん・砂糖・酒 各 大さじ1



### 《作り方》

- ①牛肉の表面にニンニクすりおろし、塩、ブラックペッパーをすりこみ、耐熱容器に★を入れ、1の牛肉を漬ける。
- ②クッキングシートを落としぶた代わりに乗せ、その上にふんわりとラップをかける。500Wのレンジで3分加熱し、裏返してからさらに3分加熱する。（合計6分）肉の厚みによって多少変わります。
- ③冷めるまでタレに付けてそのまま置いておく。
- ④薄くスライスして完成です！



# 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

### ～ゲリラ豪雨にあう前に!!～

夏になると、急な大雨や夕立に見舞われることが多くありますよね。大雨になる前に、お家でチェックしておく、一安心なチェックポイントをご紹介しますね！

### ●チェックポイント●

- トタンのめくれがないか？
- 雨どいの詰まりはないか？
- 塀に亀裂やひび割れは、ないか？
- 庭木に補強はしてあるか？
- 窓、ガラス戸やドアの安全確認！
- アンテナのぐらつきはないか？
- 道路の溝や雨水枡を、植木鉢などでふさいでないか？
- ベランダの鉢植えは割れたり、落ちたりしないか？



### ●ゲリラ豪雨の兆候●

- ① 天気予報に「所によりわか雨」「大気の状態が不安定」のキーワード。
- ② 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ③ ヒヤッとした冷たい風が急に吹き出す。
- ④ 黒い雲が広がり、急に暗くなる。

事前にお家の回りを点検しておくことで、いざ大雨に見舞われた時少しだけ安心しますよね。夏休みを利用して、家族のみなさんと話し合い、避難場所や避難コースの確認をしあうのもいいですね！



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)