

音楽会を開催しました



1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。
 今回はピアノの鈴木 直美さん、ベースの中嶋
 明彦さん、ドラムの塩入 基弘さんに
 演奏していただきました。

今回も沢山の方々に来ていただき
 ありがとうございます！
 ジャズテイストでしっとりとした大人な
 雰囲気でした♪又、聞いたことのある
 選曲で小さな方から大人の方まで
 楽しめました！



♪音楽会のお知らせ♪

3月25日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回はピアノ・声楽の
 音楽会を開催します！

ピアノ・・・尾花 由佳さん(左)
 声楽・・・寺西 佐世さん(右)
 に演奏していただきます。

美しい歌声とピアノの演奏が
 とても楽しみです♪

皆様のお越しを
 お待ちしております！



ご予約は(株)三浦建設

TEL:0774-32-8483

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”

～花粉症からカラダを守る！～

3月に入り、少しずつ鼻がムズムズ。くしゃみの回数
 多くなってきたかな・・・と思う方もおられるのではない
 でしょうか。今回は花粉症対策をご紹介します！

●花粉がよく飛ぶ条件●

花粉が多く飛散する日は、晴れて気温の高い日。空気が乾燥して
 風が強い日。雨上がりの次の日や、気温の高い日が2、3日続いた後です。
 特に多い時間帯は、昼前後から夕方です。

朝のうちに窓の開閉と掃除は済ませましょう。

●予防方法●

◆服装の注意

できるだけ綿やポリエステルジャケットを着用しましょう。
 帰宅後は、玄関に入る前に衣類に着いた花粉を落としましょうね！

◆手洗い・うがい

帰宅後の手洗い、うがいは勿論ですがおすすめなのが鼻うがいです。
 用意するのは濃度1%の塩ぬるま湯。この濃度は人の体液の塩分濃度に
 近いのでツンとしません。その液を鼻に入れ、水が鼻から喉に通って
 いくので口にきたらそのまま吐き出します。

※終わった後に鼻をかまずティッシュで押さえる程度にしましょう。

■鼻の病気のある方は、医師に相談してから始めてみてください。■



旬のレシピ

暦は春ですが、寒い日が続き温かいものをまだまだ
 カラダは欲しがっていますよね。

春らしい旬の食材を入れて食卓に彩りを加えませんか？

..あさり入りミネストローネ..

《材料》2人分

- ・好きな形のマカロニ・60g
- ・あさり・・・250g
- ・たまねぎ・・・1/4個
- ・にんじん・・・30g
- ・じゃがいも・・・1/2個
- ・かぶ・・・1個
- ・セロリ・・・1/2個
- ・そら豆・・・8粒
- ・トマト・・・1/2個
- ・塩・こしょう・・・適量
- ・オリーブオイル・・・適量



《作り方》

- ①最初にマカロニを茹でておく。
あせりと水カップ1を鍋に入れ、ふたをして中火にかけ、あせりの口が開いたら取り出す。
- ②①の鍋に、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて、2分ほど煮る。
- ③かぶ、セロリを加え、さらに2分ほど煮る。さらにトマト、そら豆を加えにんにんに火が通るまで煮る。
- ④ゆで上がったマカロニの湯をきって加え、ざっと混ぜて塩・こしょうで味を整え、さらにあせりを入れて軽く混ぜて火を止める。
- ⑤器に盛り、オリーブオイルを回しかけて完成です。

住宅豆知識

日々の暮らしの
 参考にして下さいね

～静電気対策～

3月に入って少しずつ日が長くなりましたが、
 まだまだ空気は乾燥していますよね！

静電気によるパチパチをちょっとした工夫で防げますよ！



- ドアノブを握る前に、コンクリート、木、石を触る
コンクリートや木、石はゆっくりと静電気を逃すので、
ドアノブを握る前に触っておくと、「パチッ！」を防ぎます。
石は特に効果てきめん。
※プラスチック、ガラス、ゴムは×



- 髪の静電気の防ぐ
椿油に漬け込んでできたつげ櫛は、静電気を帯びにくい
櫛通りもよく、とかすほど毛先まで椿油が行き届き、
皮膚の乾燥を防ぎます。



- 手作り静電気防止スプレー
スプレーボトルに水を入れ、ボトルにリンスまたは
柔軟剤を3滴たらす。
ボトルをよく振り混ぜてからスプレーをします。
※スプレーをする時は20cmくらい離してくださいね♪

手作り静電気防止スプレーは小さなボトルにいれて
 カバンに入れておくと便利です！



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