

音楽会を開催しました



3月25日(土) 19:00~
 当社ショールームにて音楽会を開催しました。
 今回はピアノの尾花 由佳さん、声楽の寺西
 佐世さんに演奏していただきました。

今回の音楽会は、童謡をご来場の皆さんと
 歌ったり、とても楽しい和やかな
 音楽会でした!!
 又、朗読という新しいジャンルが
 あったのでいつもと違った
 音楽会だったのではないのでしょうか♪



♪音楽会のお知らせ♪

5月27日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回はフルート・マリンバの
 音楽会を開催します!

フルート・戸田 茂さん
 マリンバ・戸田 文代さん
 に演奏していただきます。



マリンバ独特の音と美しいフルートの音色が楽しみですね!

ご予約は(株)三浦建設
TEL:0774-32-8483
MAIL:office@kk-miura.com

皆様のお越しを
 お待ちしております♪

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月だからこそ日焼け対策!~

5月はとても暖かくて過ごしやすく、外にお出かけする機会も多くなり、
 知らないうちに日焼けをしていた!ということがよくありますよね。
 今回は内側からの日焼け対策をご紹介します!

●紫外線とは??●

紫外線とは、地球に届く太陽光線のうち目に見えない波長の短い光です。
 特に黒い日焼けシワやたるみの原因となる紫外線
 UV-Aが5月に多いので要注意です!



●カラダの中から対策●

◆トマト◆

日傘の同程度の日焼け防止効果があり、研究によって、「トマトを
 食べると3割も日焼けが少なくなる」という事が判明しました。
 「リコピン」が紫外線のダメージから肌を保護し、
 肌の能力が大幅に向上したという事です。



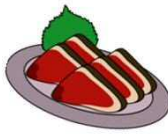
◆キウイフルーツ◆

一日一個で必要なビタミンC摂取量の70%が入っています。
 ビタミンCには、メラニン色素の生成を抑制し、そしてメラニン色素を
 淡色化する「還元作用」があるので、即効性が期待できます。



いかがでしたか? 毎日でも出来そうな、日焼け対策ですよ!
 日々の小さな積み重ねによって美しいお肌を手に入れましょう!

旬のレシピ



毎日暖かくなり過ごしやすい季節になりましたね!
 何かと、親戚やお友達がお家に遊びに来られることが多いのでは
 ないでしょうか♪今回は、おもてなし料理をご紹介します!

..かつおのガーリックステーキ..

《材料》2人分

- ・かつお.....250~300g
- ・にんにく.....2かけ
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・★しょうゆ.....大さじ2
- ・★酒.....大さじ2
- ・★粒マスタード.....大さじ1
- ・青ネギ.....適量



《作り方》

- ①にんにくを薄切りにし、★の材料を混ぜておく。
 青ネギは小口切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくが色づいてカリッと
 するまで弱火で炒める。
- ③別の容器に一度取り出す。フライパンは、洗わずそのまま強火で加熱し
 かつおを入れる。
- ⑤かつおを片面ずつ約1分、焼き色をつける程度に焼く。
- ⑥かつおを2センチ幅に切りお皿に盛る。
- ⑦③で取り出したオリーブオイルとにんにくをフライパンに戻し、
 ★を加え加熱させる
- ⑧お好みで青ネギをちらし、⑦をかけて完成です!

住宅豆知識

~梅雨のクローゼット~

日々の暮らしの
 参考にして下さいね

押入のカビ対策

梅雨や台風などの湿気の多い季節はカビがもっとも
 発生しやすい時期になります。
 カビが発生しないようにするには.....



- 風通しを良くして、湿度をさげる。
 収納する布団や衣類は天日で干して十分乾燥させる。
 1日に1時間ぐらい押入れとクローゼットの扉を開け、
 扇風機の風などをあてて空気を入れ替える。
 湿気が多い季節は、押入れやクローゼットに除湿剤を置く。
 - 梅雨前の大掃除で、日々の手間を少なく。
 汚れた衣服は洗濯やクリーニングをしてから収納しましょう。
 クリーニングから戻ってきた衣類にはビニールが
 かけられてる事が、多いので不織布など、
 通気性のカバーに取り替えておきましょう。
- *できれば梅雨を前に大掃除しましょう!!
- 押入れやクローゼットの中身をすべて出し、天日干しや陰干しする。
 空になった押し入れやクローゼットは雑巾などで乾拭きをし、
 カビが発生していなかチェックしておきましょう。
 もしカビのかたまりを見つけたら、除菌剤を使って
 丁寧に拭き取っておきましょう。



ちょっとした工夫で梅雨を快適に過ごしましょう♪



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