

音楽会を開催しました

5月27日(土) 19:00~

当社ショールームにてフルート・マリンバの音楽会を開催しました。
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した。

マリンバ独特の音と美しいフルートの音色がとてここち良い演奏でした。
日が長くなり、夕暮れから段々と暗くなっていく外の景色も相まって、素敵な音楽会となりました。



♪音楽会のお知らせ♪

7月29日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回はサクソとピアノの演奏会です♪

音楽会を開催します!

サクソ・寺崎 幸永さん

ピアノ・石田 美穂さん

に演奏していただきます。

皆様のお越しをお待ちしております♪



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”

~夏の朝時間を活用しよう~

夏の朝は1日のうちで気温が低いこともあり、涼しい午前中の時間帯を上手に活用することで、ぐっと充実した生活を実現できます!!

●早起きは三文の得●

朝時間の活用には様々なメリットがあります。

体を動かすことで、目が覚める効果が期待できますので、朝時間を活用して家の周囲を散歩したり、ストレッチで体をほぐしたりするとよいでしょう。掃除や家事もおすすめです。また朝は集中力が高くなる時間帯とも言われています。

朝時間を使って新しい勉強や趣味に挑戦してみたいかがでしょう。

●ラジオ体操●

朝日を浴びると覚醒効果が高まるとされているので、天気の良い日はベランダや庭などで「ラジオ体操」をするのがおすすめです。

老若男女を問わず、誰もができる「ラジオ体操」を行うことで、脳や筋肉等など全身に血液を巡らせ、覚醒を促す効果があるとされています。

体操は体全体を使い、できるだけ動きに

”メリハリ”をつけるように意識しましょう!



無理なく生活に取り入れ、気持ち良く1日をスタートさせたいですね!

旬のレシピ

夏にむけて水分補給がとても重要になってきます。夏野菜の代表格であるナスは、水分を多く含む野菜です。身体を冷やす効果もあると言われ、夏にぴったりの野菜です。火を使わず電子レンジを使用した簡単レシピです。蒸し料理なのでヘルシーで低カロリーです。

..鶏肉とナスの香味だれ..

《材料》 2人分

- ・ナス・・・3本
- ・鶏肉(むね皮なし)・・・200g
- ・酒・・・小さじ2
- ・塩・・・少々

【材料A】

- *しょうゆ・・・小さじ4
- *ラー油・・・適量
- *酢・・・小さじ2
- *ゴマ油・・・小さじ1
- *長ねぎ(粗みじん)・・・1/4強
- *ゴマ(白)・・・少々
- *鶏ガラ出汁・・・小さじ1/2



《作り方》

- ①ナスは皮を縞目に剥いて、縦に6~8等分に切り、耐熱容器に入れてラップをし600Wの電子レンジで3分半加熱して器に盛っておく。
- ②鶏肉を別の耐熱容器に入れ、酒、塩をふってラップをし、600Wの電子レンジで6分ほど加熱して火を通し、一口大に裂く。
- ③①のナスの上に②の鶏肉を盛り、混ぜ合わせた【材料A】をかける。

夏バテ防止のためにも、しっかり食事を摂りたいですね!
あっさりとした一品なので、食も進みますよ♪

住宅豆知識

~エアコンのお掃除~

日々の暮らしの参考にして下さいね

7月中旬になると梅雨があけます。天気の良い日には、窓を開けて換気を行い室内の湿気などを取り除きましょう。
梅雨があげれば、すぐに夏がきます!! エアコンを使用して「変な匂いがする」と感じたことはありませんか? 原因はカビです。エアコンを使用する前にエアコンのお掃除をしましょう!

一廃物利用で、エアコンの内部に潜むカビを取り除く! 一使わなくなった菜箸でエアコン内部をお掃除する道具を造りましょう♪

- 用意するもの・古い布切れ ・輪ゴム
・古い菜箸 ・エタノール

1. 10cm×10cm程度の大きさに切った布切れを菜箸に巻きつけ、輪ゴムでとめます。

2. 布切れ部分にエタノールをスプレーします。

3. 吹き出し口から菜箸を入れて、内部についた汚れを取ります。

4. 仕上げに乾いた布切れを巻きつけた菜箸で、乾拭きしておきましょう!

10分程度エアコンを送風で運転し、乾燥させましょう。カビの繁殖を防ぎます。

◎MEMO◎ エアコンのお掃除をする際は、必ずコンセントを抜いてから、作業を始めて下さいね!



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