

音楽会開催のお知らせ

初めてでもお気軽にご参加下さい♪

日時：7月28日(土)

開場 18:30～ 開演19:00～

場所 当社ショールーム

参加費
無料

今回の音楽会はチェロとピアノのデュオコンサートです。
チェロの心地良い低音と、ピアノの音色に癒される夕暮れを
過ごしませんか?曲目はよく耳にするクラシックの名曲ばかり
です。多数のご参加お待ちしております♪

ピアノ：東山洸雅さん



プログラム

- ◆エルガー:愛のあいさつ
- ◆バッハ:G線上のアリア
- ◆ブラームス:ハンガリー舞曲第5番
- ◆フランクール:ソナタ
木長調より第1,2楽章
- ◆カサド:無伴奏チェロ組曲より第3楽章
- ◆リスト:ハンガリー狂詩曲第6番
- ◆ハイドン:チェロ協奏曲第2番より



チェロ：長瀬佳音さん

参加ご希望の方は当社までお電話又は
メールにてご予約下さい♪

TEL：0774-32-8483

Mail：office@kk-miura.com

ロハス

Lohas

森林浴でリフレッシュ!

森に入ると、リラックスした気持ちになります。その効果の源は「フィトンチッド」や「マイナスイオン」などの効果ではないかと言われていましたが、科学的な根拠はあまり出ていませんでした。それが最近の研究では、ガン細胞を防ぐNK(ナチュラルキラー)細胞が増えるという結果や、リラックス効果も実験から実証されてきています。

フィトンチッドとは

森林に入ると独特の森のにおいが漂います。このにおいの正体が、フィトンチッドと言う、森林から発散されている成分です。人がこのフィトンチッドのにおいをかぐと、精神が落ち着き、リラックスしてくると言われています。

マイナスイオンとは

フィトンチッドと共に森林浴の効果に欠かせないマイナスイオン。森の中はマイナスイオンに満ちていますので、森林浴は精神的なリラックス効果が得られると知られています。さらに滝や噴水の近くの細かい水しぶきがあるところにマイナスイオンは多いといわれます。

夏休みに涼しい森で
ゆっくりするのもいいですね!

ハートホーム カルチャー

6月のハートホームカルチャーの様子



ナチュラルな寄せ植えレッスン

今回は2種類の鉢から好きな方を選んで豪華にハーブを植えました♪お家にあるものを鉢にしてアレンジ出来る方法等を教わったり、組み合わせや無造作に可愛く植える方法などもレッスンしました♪次回の寄せ植え教室もお楽しみに!



石窯料理教室

今回はフオカッチャを作りました♪無添加&こだわりの材料で作るフオカッチャはすごく贅沢でした☆鶏とシェフのサラダ付きで最後はワイワイみんなで美味しく頂きました♪



次回 石窯料理教室のお知らせ

日時：8月21日(火)

●朝の部 10:00～

●昼の部 14:00～

～MENU～

魚のパン包み焼き

次回はリクエスト多数につき

デザート付きです☆

参加ご希望の方はお電話又はメールにてご予約下さい
大人気の為お早めにご予約お願いします☆

暑い夏こそ身体を温める!

腸内細菌が夏バテのカギを握っていた!?

私たちの腸には、100～200兆個もの腸内細菌がすんでいて、食べたものを分解したり、体内に侵入してきた悪い細菌から体を守ってくれています。この腸内細菌が、活発に働くためには、37℃が適温とされています。しかし、最近に至るところで冷房が効いていて、体が冷やされがちのため、細菌が活発に動けず、夏バテをはじめとした病気にかかりやすくなっているのです

夏の冷えは万病のもと!

さらに、おへその周りには無数のリンパ管が張り巡らされています。この中にはリンパ液が流れ、栄養の運搬や老廃物の処理、外敵に対する免疫などの重要な役割を果たしています。そのため、継続した冷却はリンパを含む体液循環を悪くし、免疫力を低下させることにつながります。『夏の冷え』の蓄積は、秋や冬に風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。日頃の生活習慣を見直して冷え予防を心掛けましょう。

夏に摂りたい! 身体をあたためる食べ物

野菜なら生姜、ごぼう、れんこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、山芋、ジャガイモなど土の中にも出来るもの。
果物なら、りんご、ブドウ、さくらんぼ、プルーンが効果的。
果物と一緒に紅茶・黒豆茶・生姜湯など、温める飲み物をのむのがおすすめ☆



リフォームされたい方、ご関心のある方、不動産お探しの方、建て替えお考えの方、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