

音楽会開催のお知らせ

◆初めての方でもお気軽にお越しください◆



快い空間で音楽を聴きながら、
しっとりとした癒しの時間を過ごしましょう



今回の音楽会はピアノ・オルガン・ドラムで奏でるジャズコンサートです！、ニューヨークから7ドラマーをお呼びします☆女性1人でもファミリー連れのお客様もゆったりとお楽しみいただくとおもいます。実力派ミュージシャンのコンサートを聴き是非、当社ショールームへお越し下さい！！

1月22日(土)午後6:30より受付
午後7:00開演

参加費無料 場所:当社ショールーム

参加ご希望の方は、お電話又はお葉書でご予約下さい。

ご予約は…(株)三浦建設 TEL:0774-32-8483
定員50名になり次第締め切らせて頂きます。

Heart Home 豆知識

◆七草粥(がゆ)で無病息災◆

年末年始のごちそうで胃は疲れていませんか？
ごちそう続きで疲れた胃には、「春の七草」を入れた「七草粥(がゆ)」がオススメです。

正月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると、1年病気をしないとされます。中国の古い文献には、正月7日に7種類の野菜の吸い物食べて無病息災を願う風習があると記されています。

この風習が平安時代の日本に伝わりました。江戸時代には将軍が正月7日に七草粥を食べる行事が定着し、やがて庶民の間にも今のように春の七草を食べる習慣が広まりました。

昔の人も、正月のごちそうのあとは七草粥を食べて胃腸を休めていたのでしょね。



- 芹(せり)
……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
- 薺(なずな)
……別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- 御形(ごぎょう)
……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
- 繁縷(はこべら)
……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
- 仏の座(ほとけのざ)
……別称はタバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- 菘(すずな)
……蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。
- 蘿蔔(すずしろ)
……大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

【春の七草】<右上のすずしろ(大根)から時計まわりに>
すずしろ、せり、はこべら、ほとけのざ、すずな、ごぎょう、なずな

知って得する 家庭の医学

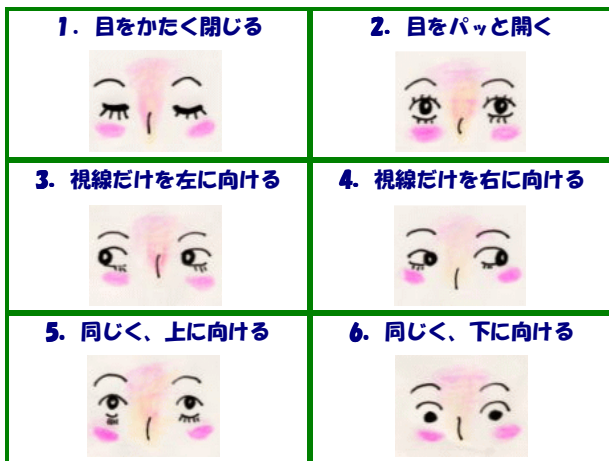
眼精疲労…目が疲れていませんか？

ひと晩ぐっすり眠れば目の疲れは取れるのは「疲れ目」です。「眼精疲労」とは休憩をとっても目の痛みやかすみ、頭痛などの症状が残ったり、あるいは回復したと思ったらすぐまた目の疲れが出てきたりするものです。疲れ目より眼精疲労のほうが症状が重いです。

また眼精疲労は目以外でも、身体の痛み、胃痛や食欲不振、便秘などが起こることがあります。ひどい場合は目の裏側まで強い痛みや吐き気をもよおすほどです。さらに進行すると、眼精疲労はイライラや不安感、抑うつ、といった自律神経の症状へ発展することもあります。

目の疲れをとる眼球体操

眼球体操は眼球とその周辺の滞った血行を促し、緊張きった毛様体筋を柔軟にします。眼精疲労を回復させる働きがありますので、ぜひ実行してみてください。



LOHAS~ロハス~

(Lifestyles Of Health And Sustainability)

ロハスとは…地球環境保護と健康な生活を最優先し、
人類と地球が共生共存できる持続可能なライフスタイルと、
それを望む人たちの総称です。

水道の蛇口から流れてくる水って、1秒間にどのくらいか知っていますか？

蛇口から流れる水は、1秒で200cc。5秒も流しっ放しにすると、1リットルも無駄に流れていくんです。

日本人が1年間に飲む炭酸飲料は1人平均で約24リットルと推計されていますから、わずか2分間蛇口を開け放しにしておいただけで、同じ量の水を流していることになるわけです。



洗う、歯を磨く、シャンプーする。どのくらい時間がかかっていますか？ その間、蛇口は締めていますか？ それとも流し放しですか？
少しずつでも地球にやさしく持続可能なライフスタイルを始めてみてください。



■URL: <http://www.kk-miura.com>

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。



(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