

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!

サマー コンサート Summer Concert

今回は2回目のリクエストで、森嘉彦さんと前川しなこさんです。
 前回は、ピアノとウクレレでジャズを演奏して頂き大好評でした!
 今回は「夏の音楽」をテーマに、ハワイアン音楽も演奏して下さいます。
 是非お友達をさそってお越しください!



◆日時: 7月23日(土) pm6:30 受付
 pm7:00 開演

◆場所: 当社ショールーム 参加費無料

参加ご希望の方は
 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

紫外線が免疫力を低下させる!?

この季節、大量に降り注ぐ紫外線。この紫外線が免疫機能まで低下させてしまうことを知っていましたか!?皮膚の表皮には「ランゲルハンス細胞」という細胞があり、この細胞は異物が侵入した情報をキャッチし、リンパ球に情報を伝えてやっつけてもらうという大事な役割を果たしているのです。しかしランゲルハンス細胞が紫外線によってダメージを受けると、正常に働かなくなるので、リンパ球に情報が伝わらずその結果、全身の免疫機能が低下し、細菌やウイルスに感染しやすくなってしまいます。



●紫外線対策+ビタミンB2

紫外線を浴びると体内で活性酸素が発生します。この活性酸素は人間の健康、美容にとって大敵となります。そこで発生した活性酸素を抑えるためにビタミンBやビタミンB2が効果的です。特にビタミンB2は健康なお肌や髪の毛を作るには欠かせないだけでなく、がん予防にも効果的だとされていますので、皮膚癌予防にも効果的な栄養素です。

★ビタミンB2が含まれている食品★

- ☆レバー・卵
- ☆魚介類(うなぎ・さんま・かれい・ぶり)
- ☆大豆(納豆)
- ☆乳製品(牛乳・ヨーグルト)
- ☆葉菜類(ほうれん草・モロヘイヤ・アボガド) など...



お風呂の中でストレッチ

夏はシャワーのみの入浴で済ませがちですが、少しぬるめのお湯につかり、ゆっくりと筋肉をほぐしてみたいかがでしょうか? リラックスして一日の疲れをとりましょう!



① 首をゆっくり回しましょう。硬くなった筋肉をストレッチ。タオルにお湯を浸し、首に巻いて筋肉を温めましょう。



② 体が温まったらリラックスしながら思いっきり伸びをしましょう。5秒間を3回程行います。



③ 肩に温かいタオルをかけて気持ちよいストレッチを行ってください。



④ 腕の内側を上にして、お風呂のフチをつかむように伸ばします。膝を伸ばすスペースがなければ、両膝にゆとりを持って無理なく前屈しましょう。

LOHAS = Lifestyles of Health and Sustainability の頭文字をとった略語で、健康と環境、持続可能な社会生活を心がける生活スタイル「LOHAS」ロハスのことです。



LOHAS



朝チャレで健康UP

環境省が、「チャレンジ25キャンペーン」の一環として、「朝チャレ!」という取り組みをしているのをご存知ですか? 朝早くから活動して夜は早めにゆっくり休むというライフスタイルは、一日を有意義に過ごし健康的であるだけでなく、夜遅くまで使用していたエアコン、テレビ、照明などの電力消費を抑えることで、CO2の削減にもつながるというものです。約5288万世帯とされる全国の世帯で、1日1時間、夜の電気使用を減らした場合のCO2削減効果は、約870万トンにもなるということです。私たちの体にとっても、早寝早起きはとてもよいことです。朝は十分に休養をとったあとなのでコンディションも最高、短い時間でも集中して何かをすることができるものです。また、一日のスタートである朝が充実すると、生活にメリハリができて、毎日をさわやかに過ごせます。健康のためにも朝チャレを初めてみてはいかがでしょうか☆

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頂きます。



■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