OK新聞

TOTOリモデルクラブ店

第21号

創業24年

株式会社 大慶ビルド（おおけい）
TEL：865-3070
FAX：864-7540
福岡市早良区野芥6丁目51-35

建設業許可業種
管工事業
水道施設工事業
建築工事業
土木工事業
二級建築士事務所

水回りのプロ

食欲の秋 きのことさんまのつみれ煮込み

※材料は4人分

材料
- かぶ 4個
- 長ねぎ 1本
- しめじ 1パック
- しいたけ 4枚
- まいたけ 1パック
- えのき 1パック
- 牛乳 900ml
- 塩、一味唐辛子 各少々
- つみれ（さんま2尾、酒大さじ1、塩少々、薄口しょうゆ小さじ1、だし400ml、片栗粉大さじ1、調味料（酒、みりん、薄口しょうゆ…各大さじ2、塩少々）

つくり方

① かぶは皮をむいて、1個を6等分、長ねぎは3cmに切る。きのこ類は石づきをとり、食べやすい大きさにしておく。

② さんまは頭と尾、骨を除き、フードプロセッサー（もしくはすり鉢で）に入れ、酒、薄口しょうゆ、塩、片栗粉を加えてすり身状にする。

③ 鍋にだしと調味料を入れて煮立て、②をスプーンですくって落としていく。別鍋で牛乳を温めておく。

④ ③の鍋に野菜を入れ、やわらかくなったら、温めた牛乳を加え、鍋のフチがグツグツしてきたらすぐに火を止める。塩で味をととのえ、器に盛り、一味唐辛子をふる。

完成

読書の秋 鏡の法則（かがみ ほうそく）

『人生のどんな問題も解決する魔法のルール』

1,000円（税込）

（発行）2006年5月 総合法令出版

野口嘉則 著

インターネットで爆発的に広まっている、愛と感動の真実のストーリー。この短い物語には、あなたの悩みを解消し、運を開くヒントがあるかもですヨ♡♡♡

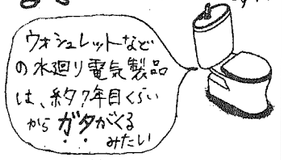
2006年9月のご依頼件数は、102件でした。（感謝デス）

どんな「困った…!!」があったのでしょう…

ご依頼内容	ランキング順…		
1	給水管	あなたの知らない所で漏れている…	39件
2	トイレ	便器取替、ウォシュレット取替など…	13件
3	屋根瓦（台風13号）	災害…	10件
4	洗面所	洗面化粧台取替など…	7件
5	浴室	浴槽取替、蛇口取替など…	5件
6	車庫、フェンス	波板、はりかえなど…	各4件
7	台所	システムキッチンに取替、排水詰まりなど…	3件
8	給湯器、太陽熱、手すり、サッシ		各2件
9	浄水器、井戸ポンプ、下水、雨戸	修理など…	各1件
10	ブロック、アンテナ、タイル、雨漏り		各1件

「困ったこと」は、OKビルドへ…

住宅のトラブルの約7割は水廻りです



恐るべし!! 台風13号

先日の台風13号による被害が、目立ちました。こういった本当に困った時、私どもにご依頼下さったことが、とてもとても嬉しかったです。

OKビルドのHP開設しました〜〜〜ヨ。

okbuild-ok.com

（オーケービルド・ハイフン・オーケー・ドット・コム）

頑張って、手作りしちゃいましたっ★

世びぃ、見てあげて下さい。

おかげ様で、2,771世帯。のお客様に御愛顧頂いており、心より感謝しております。これからもお客様お一人、お一人の笑顔の為に、社員一同頑張ってまいります…（感謝デス）

スポーツの秋

生活習慣予防に、運動は欠かせません!!

脳卒中や心臓病などの生活習慣病になる要因の1つは、運動不足にあるといわれています。現代人はどうしても運動不足になりがちです。1日の摂取カロリーより消費カロリーが少なく、だいたい平均して1日200〜300キロカロリー分は消費できていないといわれています。運動をして、これだけのカロリーを消費させ、健康維持に努めましょう。

運動不足は生活習慣病への最短距離

★運動の効用★

筋力を高める	心臓・肺・血管を強化する	柔軟性や調整力を高める	消化吸収を高める
筋肉は、運動という刺激を与えないと、その機能は次第に失われ、筋力を低下させてしまいます。	運動をすると酸素の摂取量が増え、心臓・肺・血管の機能は強化され、生活習慣予防に役立ちます。	人間の体には、200個以上の関節があり、そのまわりには筋肉・靭帯・腱などの結合組織でおおわれています。これらは、使わないと次第に固定してしまいます。	体を動かすと神経の動きや、ホルモンの分泌が盛んになり、消化吸収がよくなります。

知っておきたい介護法② 応急処置

●のどに異物が詰まったら…

① 背中をたたく

※意識がない（寝ている）場合
横向きにして、胸と上腹部を介護者の大腿部で支え、左右の肩甲骨の間を続けてたたく。

※意識がある場合
頭をできるだけ低くして、胸を一方の手で支え、左右の肩甲骨の間を続けてたたく。

もし、緊急事態が発生したときには、落ち着いて応急処置ができるようにしたいものです。ここでは、のどに異物が詰まった時について触れています。

② 胸腹部に圧迫を加える

※意識がある場合
上腹部の前で手を組み、上腹部と下部胸郭を瞬間的に強く引き絞る。

※意識がない（寝ている）場合
仰向きに寝かせ胸の下方部に両手を置き、脊椎に向かって内下方に瞬間的に強く引き絞る。
うつぶせに寝かせた場合も同様。

クロスワードパズル

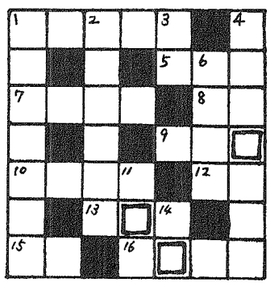
すべてのマス目を埋めたら、二重マスの字を並べかえてください。（3文字）それが、答えです。

ヨコのカギ

1. 民間に委託して、違反の取締り
5. ふうがわりなこと、とっぴなこと
7. 名古屋のようかんです
8. ごはんを中にぎゅっと、□□めし
9. 今、話題のボクシング3兄弟
10. ごまかし
12. ゴルフコースは、□□とアウト
13. 歌舞伎役者の家の呼び名
15. インドの修業法です
16. 車を動かしましょう

タテのカギ

1. 警官が住んでいる派出所
2. お酒が飲めない人はコレを頼みます
3. 刃物を熱して水に入れて強くすること
4. 家族みんなで楽しむ姿
6. 自分の名前を広めたい□□□□行為
11. 十、六、0、メ、テなど
14. □□がいい、ツイてること



答えがわかったら、すぐにお電話を!! 先着20名様に正解の商品をプレゼント!!

TEL：865-3070

プレゼント係 オオクマ ケイコ まで、お願いします。

（株）大慶（おおけい）ビルドは、福岡市指定 給排水メンテナンスセンター 登録工事店 です。

このチラシは、福岡市シルバー人材センター早良支部の方々に配布をお願いしております。感謝♪感謝