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♪感謝デス

# OK新聞

第22号

創業24年


株式会社 大慶ビルド
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

水廻りのプロ

---

リモデルの夢をカタチに！ これからの我が家を探しに行こう！

入場無料

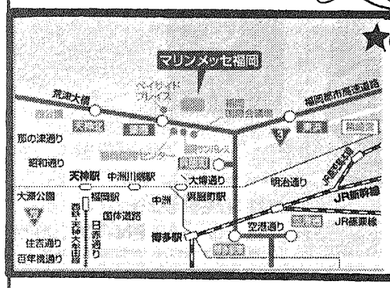
## リモデルスタイルフェア'06-'07

REMODEL STYLE リモデルスタイルフェア'06-'07

TOTO　DAIKEN　YKK ap

ワクワク♥ ドキドキ♥ リフォーム♥

**2/23(金)・24(土)**
10:00～19:00　10:00～17:00
マリンメッセ福岡 多目的展示室



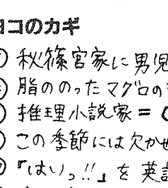

★無料シャトルバス運行のご案内
各駅から会場直通の無料シャトルバスもご利用いただけます。
■23日(金)……10:00～17:30
■24日(土)……10:00～15:30

| 博多駅 | 天神駅 |
|---|---|
| 筑紫口 ローソン前 バス駐車場 | 日本銀行前 バス駐車場 |
| ▲30分間隔 | ▲15分間隔 |

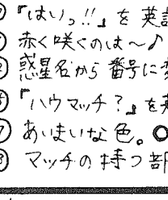
〈会場〉マリンメッセ福岡

必見！ 下記の特典①～⑤を楽しんで頂くためには、★特典パスポートチラシ★が別に必要です。ご入り用の方は、OKビルド(865-3070)へご連絡を★★★★★

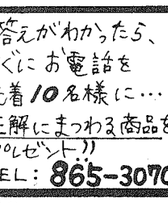
### テレビ・雑誌で引っ張りだこのあの有名人がやってくる！



**假屋崎省吾**
百花繚乱！～LDKを彩る花からはじまるライフスタイル～
2/23(金) 13:00～13:45, 15:30～16:15
実際に花を活けながらのフラワーデモンストレーション＆トークショー。暮らしをもっとお花の飾り場所など楽しくためになる話が聞けます。



**平野レミ**
LDKでおもてなし！～我が家はアイデアレストラン～
2/24(土) 12:45～13:30, 15:15～16:00
女性・料理愛好家の視点からキッチンまわりについての秘訣やコツをデモンストレーション。家を支えるプロの元気な奥様を作るための楽しい講演です。



**今泉なな子**
リモデルではじめる！リモデルで変える快適な暮らし！
2/23(金) 11:30～12:15, 14:15～15:00
2/24(土) 11:30～12:15, 14:00～14:45
インテリアの達人が教える、団塊世代の夫婦が気軽なおくつろぎ楽しくなる。

### 特典① アンケートに答えるだけでお一人様1回抽選チャンス！ 大抽選会

今、話題の品が目白押し!!
もらってうれしい！
1等…液晶テレビ
2等…スチームオーブンレンジヘルシオ
3等…DSライト
4等…iPOD shuffle
他にも、5等以下数多く揃えています。

### 特典② ご来場プレゼント

### 特典③

アンケートにお答えいただいた方全員にもれなくオリジナルトートバッグ＆カタログプレゼント！

### 特典④ 似顔絵コーナー

ご来場の記念にお子様の似顔絵は、いかがですか？

### 特典⑤ 風水占いコーナー

風水の家相占いで、リモデルにお役立てください。(予約制)

### ビフォー▶アフター！ あなたの生活を変える4つのLDK空間が会場にそのまま出現！

水廻りのプロ

---

## お年寄りが安心できる住まいづくり

普段、なにけなく過ごしている家の中も、お年寄りにとっては危険な個所があちこちに潜んでいます。実際にお年寄りのケガで一番多いのは、家の中での転倒によるものです。事故を防ぎ、介護しやすく、されやすい住まいの工夫を考えましょう。

### 主な改修箇所

- 玄関
- 廊下
- ドア
- 浴室
- 浴槽
- トイレ

### 介護保険利用による住宅改修工事

介護保険の要介護・要支援認定を受けた人が、住宅改修をした場合は、申請により改修費用(消費税を含み、原則1住宅につき20万円まで)の9割が保険から給付されます。

●対象となる住宅改修
①手すりの取付け
②段差の解消
③引き戸等への取替え
④洋式便器等への取替え
⑤滑り防止の為の床の材料の変更
⑥浴槽の取替
⑦その他、以上の項目に付帯して、必要となる住宅改修

※詳しいコトは、当社まで…

## 一人でやりたい気分転換術

仕事、学校や人間関係など、ストレスは誰でもかかえているものです。しかし、ちょっと生活を変えるだけでストレス発散になることも★★★ 誰もいないトコロでこっそりできる発散法、あなたも試してみませんか？

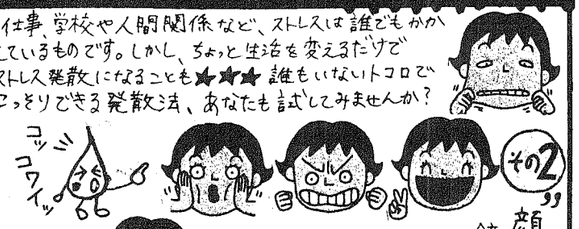


### その1 大声を出す

おなかから力を振り絞って大きな声を出すと、脳が刺激され、新陳代謝が活発になると言われています。また、おもいっきり笑えばストレスが減るだけでなく、副交感神経を活発にし、免疫力を高めるなどの効果もあるそうです。つくり笑いでも、効果があるというデータも★★★

### その2 顔トレをする

鏡に向かっていろいろな顔をつくってみましょう。大げさな笑顔やおもいっきり口を開けたり、泣いたり、怒ったり…。両手を顔に添えて、ほおの肉をずらしたり、引っ張ったりしてもOK！です。顔全体を運動させるような気持ちでやってみましょう。



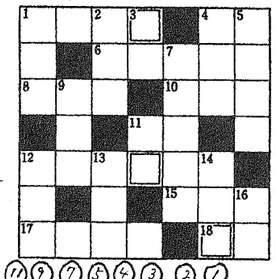

### その3 嫌なコトを紙に書いて捨てる

今一番嫌なコトを紙に書き出して、それを破って、クシャクシャにしてゴミ箱に放り込んでしまいましょう。心が晴れない原因を書き出してみると、整理がつき、意外なほどスッキリしますヨ★★★

---

## 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 秋篠宮家に男児誕生!!
④ 脂ののったマグロの部分
⑥ 推理小説家＝○○○○○作家
⑧ この季節には欠かせない暖房器具
⑩「はいっ!!」を英語で言うと？
⑪ 赤く咲くのは～♪（by.藤圭子）
⑫ 惑星名から番号に変わっちゃったんです
⑮「ハウマッチ？」を英語で言うと？
⑰ あいまいな色。○○○色
⑱ マッチの持つ部分

**タテのカギ**
① 邪馬台国の女王です
② 「あなたには、ナイショ♥」
③ 九州自動車道のJCT
④ 長所
⑤ ○○○○ビーフ、たべたい
⑦ 営業マンの姿勢
⑨ 昔の洗濯必需品？
⑪ 『希有』の読みは？
⑫ はかりで計ったおもさ
⑬ 話す鳥
⑭ 赤ちゃんを育てるコト
⑯ ○○あれば、苦あり

答えがわかったら、すぐにお電話を
先着10名様に…
正解にまつわる商品をプレゼント!!
TEL：865-3070

## 受験前の食事

ガシバレ!! ファイトだ!! 受験生!!

### 朝食で頭の回転活性化

この時期が勝負!!

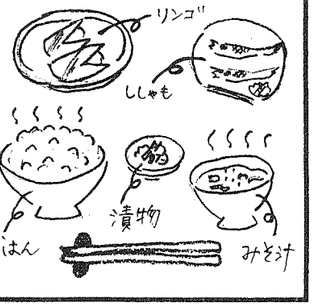
受験生は生活のリズムが乱れやすく、どうしても疲れやストレスがたまりがちです。胃や腸などの消化器官は、ストレスを受けやすく症状の出やすい臓器。普段からバランスの良い食事を取るように心掛けましょう。

朝食は特に大事です。受験生は、朝からしっかり頭が働くようにしておかねばなりませんから、試験当日は試験開始の三時間前には起床して、体操や散歩などで体を動かし、食事を取り、体温を上げましょう。このように試験までにウォーミングアップしておくことをお勧めします。

食事で重視するのは、おなかをこわさないようにすること。試験前日の夕食や当日の朝食は特別な食事ではなく、普段から食べ慣れている食事にしましょう。繊維の多い食品や熱すぎるもの、冷たすぎるものは胃腸に刺激を与えるので注意しましょう。また野菜や果物も食べて、ビタミンやミネラルも補いましょう。

試験は一日がかりで行われることも多いですが、その時はおにぎりやバナナなどでエネルギー補給を。パンやお菓子よりも消化吸収がゆっくりで、集中力の持続に役立ちます。時間がないからといって早食いは禁物。胃に負担をかけますので、気持ちに余裕を持ち、ゆっくり味わいましょう。

**受験生のための食事例**
ご飯にシャモ半熟卵入りの具だくさんみそ汁、白菜の浅漬け、季節の果物。




プレゼント係 オオクマ ケイコ まで、お願いします。