

# 食欲の秋

## きのこ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、酒大匙1、塩少々
- 薄口しょう油大匙1、だし400ml
- 片栗粉大匙1
- 調味料(酒、みりん、薄口しょう油) 各大匙2、塩少々

**作り方**

- 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。
- 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)に入れ、油、薄口しょう油、塩、片栗粉を加えてすり身状にする。
- 鍋にだしと調味料を入れ、沸騰させ、②をつみれで煮立て、落としていく。残り鍋で牛乳を温めておく。
- ③の鍋にすり身を入れ、かぶが柔らかくなったとき、温めた牛乳を加え、鍋を7分ぐらいつき、煮詰まったら火を止める。塩と一味唐辛子をふる。

# 読書の秋

## 鏡の法則

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

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。この短いエッセイには、あなたの悩みを解消し、運を良くするヒントがあるかもですヨ♡♡♡

鏡の法則

オススメの本

# スポーツの秋

## 生活習慣病への最短距離

運動不足は生活習慣病への最短距離

生活習慣病予防に、運動は欠かせません!!

月齢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、だいたひ平均して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。運動をすることで、2倍だけのカロリーを消費させ、健康を維持し始めましょう。

効果的な運動のための3原則

運動で200キロカロリーを消費するには...

毎日が原則。最低3日に1度は運動を!

習慣的に続かなければ効果は出ません

あなたの体力に見合った運動を!

脈拍が最大心拍数の60~70%ぐらいになる運動を維持すること

ひとつの運動を少なくとも10分以上続けること

1日の合計が最低20分以上になるように

★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
筋肉は運動量という刺激を受けなければ、その機能を次第に失われ、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、生活習慣病に役立ちます。	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・腱などの結合組織がおおわれています。これらは、硬くならないと次第に固定してしまいます。	体を動かすと神経の働きや、ホルモンの分泌が盛んになり、消化吸収がよくなります。

2006年9月のご注文件数は、102件でした。(感謝)

# どんな「困った...!!」があったのでしょうか...

●ご注文内容 ●ランキング順...

- 給水管 39件
- トイレ 13件
- 屋根瓦(台風13号) 10件
- 洗面所 7件
- 浴室 5件
- 車庫、フェンス 4件
- 台所 3件
- 給湯器、太陽熱、手すり、サッシ 2件
- 浄水器、井戸ポンプ、下水、雨戸 1件
- ブロック、アンテナ、タイル、雨漏り 1件

あなたの知らない所が漏れている...  
便器取替、ウォシュレット取替など...  
災害...  
洗面化粧台取替など...  
浴槽取替、虫口取替など...  
液板はりかえなど...  
システムキッチンに取替、排水詰まりなど...  
1台修理など...  
1件

「困ったこと」は、OKビルドへ...

# OKビルドHP

開設しましたwww.okbuild-ok.com

(オーケービルド・ハイワン・オーケー・ドット・コム)

頑張って、手作りしやいましたっ★

# OK新聞

第21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
- 水道施設工事
- 建築工事
- 土木工事

二級建築士事務所

水回りのプロ

住宅のトラブルの約7割は水回りです

給水管からの水漏れ...は、タントツ1位です

ウォシュレットなどの水回り電気製品は、約7年目くらいからガタがくるので、おたれ!

台風13号

先日の台風13号による被害が、目立ちました。こうした本宅に困った時、私どもに依頼下さったことが、とても嬉しかったです。

おかげ様で、2,771世帯のお客様に御愛顧頂くことができ、(じょ)感謝しております。これからもお客様一人、一人の笑顔のために、社員一同頑張ります。まいります。 (感謝)

# 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軽くたたく。

② 胸腹部に圧迫を加える

※意識がある場合

上腹部の前手を組み、上腹部と下部胸壁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部部に両手を置き、脊椎に力を入れて、内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。

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お話しします。

# クロスワードパズル

すべてのマス目を埋めた5、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

- 民間に委託して、違反の取締り
- ふうわりなと、とびなこ
- 名産品のようかんです
- ごはんを中にきくと、□□めし
- 今話題のボクシング3兄弟
- ごまかし
- ゴルフコースは、□□とアウト
- 歌舞伎役者の家の呼び名
- インドの修業法です
- 車を動かしましょう
- お酒が飲めず、人はコレを頼みます
- 家族みんなが楽しめること
- 自分の名前をよめたい
- 行方不明
- 10、11、12、13、14、15、16

タテのカギ

- 敬語が住んでいる派出所
- お酒が飲めず、人はコレを頼みます
- 刃物を熱い水に入れて、強く洗うこと
- 家族みんなが楽しめること
- 自分の名前をよめたい
- 行方不明
- 10、11、12、13、14、15、16

答えがわかったら、すぐにお電話を!! 先着20名様、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。