

福祉住環境コーディネーター2級(2名)★福祉用具専門相談員(2名)★福岡市水道局配管技術者(3名)★福岡市下水道局排水設備技術者(5名)★日本水道協会配水管技術者(3名)★消防設備士甲1類★石油燃焼機器点検整備士★ガス

ついに...  
**イメージソング**ができました...  
その名も...  
**「OK!OK!」**  
どんな唄なのかは、HPであきらかに★

**オーケビルド**  
最近の出来事

11/10(土)と11(日) yahoo! Japanドームで開催された **来場者数 21,687名**  
**ナイスわくわくフェア**に出展...  
住まいに関する情報を発信する国内最大級のイベントで、多数の大手有カメカが一堂に集まり住宅関連の最新製品を展示するなど、沢山の人が大にぎわいでした。  
詳しくは **HP** であきらかに★

**水廻り全般**  
**リフォーム内装全般**  
**エクステリア外装全般**  
**福祉用具のレンタル**  
**介護保険** 利用による **住宅改修工事**

**HP新設**  
この度、改めて「ホームページ」を作成しました。是非見て下さい♡♡♡ぜひ!!  
URL → http://www.okbuild-ok.com

**yahoo! 検索結果**

- 水漏れ 早良区 1位
- トイレ修理 福岡 1位
- 蛇口修理 福岡 1位
- 蛇口 早良区、城南区 1位

などなど、嬉しい限りです★  
「大慶ビルド」も掲載内容  
・施工事例  
・社員紹介  
etc...

**OKちゃん日記**  
も見てネ☆

もう、取り付けましたか??  
**住宅用火災警報器**  
〈あなたの暮らしを守ります〉

乾電池式は工事不用で取り付け簡単!

**警報器はどこに設置するの?**

- ・寝室、子供部屋など(※義務)
- ・階段の上部(※義務)
- ・台所=熱式火災警報器をお勧めします(※義務ではありません)

**警報器の設置方法は?**

- ① 電池を入れた後、壁に掛ける。(ネジなど固定する)
- ② 天井から、15~50cm以内に警報器の中心がくるように設置

**電池の寿命と交換はいつ?**  
電池の寿命がきた時は、「ピッ」と短い音が約2分間おきに3日間鳴って知らせます。その時は、本機を交換して下さい。(警報器の寿命は、種類によって違います)

**OK新聞**

第25号  
創業25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

福岡市指定  
給排水設備工事店  
水廻りリフォームのプロ

**今月のお料理**  
**まやかミルクフォンテ**  
(材料は4人分です)

**作り方**

- ① 鍋にバターを溶かし、薄力粉を弱火で焦がさないように火炒める。
- ② 牛乳を少しずつ加えてお粥、ホワイトソースをつくる。ローリエ、チーズを加え、塩とブイヨンの素で味付けをする。
- ③ じゃがいもは、1個を4等分にしてゆでる。ポッコリ、にんじんは、ひと大きに切って塩ゆでし、ウイナーもさつとゆでる半分に切る。フランスパンは、ひと大きに切って皿に他の材料といっしょに盛る。
- ④ ③を串に刺し、温めた②のミルクフォンテにからめて、召しあがれ♡♡♡

**材料**  
・ミルクフォンテ  
バター 50g、薄力粉 50g  
牛乳 900ml、ローリエ 1枚  
ピザ用チーズ 100g  
塩 小さじ1/4強  
ブイヨンの素 小さじ1

・ポッコリ 1株  
・にんじん 大1本  
・じゃがいも 3個  
・フランスパン 1/2本  
・ウイナー 4本  
・串(竹串でもOK)

**四箇遺跡群**

標高22m前後の微高地とその周辺に営まれた縄文古墳時代の複合遺跡。昭和49年から、国土地建設などに伴って発掘調査が行われた。平野内の微高地で、縄文後期の集落が発見され、また泥炭層から漆器、マメヤヒョウタンなどの種子が出土したことは、縄文時代の生産、技術などを再考させる一例となった。泥炭層部分約2,200㎡。平米が団地南側の四箇田公園として残り、遺跡説明板が建つ。

御屠蘇

屠蘇は、奈良時代に中国から伝えられた風習です。平安時代には宮中儀式に取り入れられ、天皇が正月三が日に薬酒として服しておられました。その後、平安貴族の間にも普及し、江戸時代には武家及び一般家庭でも行われるようになり、現在におよんでいます。元日にこれを飲めば、その年の邪気を払い、長生きすると信じられており、家族で新年を祝う儀式となっております。

**屠蘇の由来**

屠蘇は、奈良時代に中国から伝えられた風習です。平安時代には宮中儀式に取り入れられ、天皇が正月三が日に薬酒として服しておられました。その後、平安貴族の間にも普及し、江戸時代には武家及び一般家庭でも行われるようになり、現在におよんでいます。元日にこれを飲めば、その年の邪気を払い、長生きすると信じられており、家族で新年を祝う儀式となっております。

**まちがいさがし**

下の2つの絵を見比べると、間違いがいっぱい。(10ヶ所あります。全部見つけて下さいネ)

Merry Christmas

**脱! Xタボ**

Xタボリックシンドロームは、さまざまな病気を引き起こす「内臓脂肪」が蓄積された状態。まずは、生活習慣の改善と、定期的な有酸素運動でXタボリックシンドロームを防ぐのだ!!

働き盛りから高齢者まで、年齢を問わず日本人がかかりやすい病気には筋梗塞や脳卒中があります。そして、これら循環器系の病気を引き起こす共通の原因には、この「動脈硬化」です。動脈硬化の危険因子の1つにコレステロールがありますが、最近の研究の結果、肥満(特に内臓に脂肪がついた肥満)にも原因があることがわかってきました。Xタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満により様々な病気が引き起こされやすくなった状態をいいます。内臓脂肪は、腸の外側や腸間膜についている脂肪です。医学的には、内臓脂肪が100cm<sup>2</sup>を超えると色々な病気が増えてくることになっています。そしてこの100cm<sup>2</sup>に相当する腹囲(ウエスト)が男性では85cm、女性では90cm超えです。けれど、この内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて、比較的落としやすい脂肪があるとも言われています。Xタボリックシンドロームは、生活習慣が深く関わっています。間食をよく摂る、食事は満腹になるまで食べる、などといったことはありませんか?このような習慣を少し改善するだけでも、ウエストサイズを減らすことができるのです。毎日、少しずつ頑張ってください!!

**運動習慣をつける**

エアロビクスなどの有酸素運動を週に2~3回行いましょう。また、できるだけ階段を使うなど、日常生活に運動を取り入れるのも長く続けられるコツ。もちろん、脂肪燃焼を促進してあるドリンクも必須。

**バランスの良い食事**

食事の基本は、腹八分目。濃い味付けは食欲をそそのかすので避け、緑黄色野菜をしっかり摂るように心がけよう。また、脂肪のタリ(食事や砂糖の使いすぎ)にも要注意。間食は出来るだけ控えよう。

**禁煙・節酒**

研究の結果、喫煙もリスクになることがわかっています。また、アルコールは脂肪に変わりやすく、おつまみになるのは高カロリーのものが多いもの。過度の摂取は控えましょう。

★2級建築施工管理技士★1級建築配管技能士(2名)★1級管工事施工管理技士★福岡労働局登録石綿(アスベスト)作業主任者★1級土木施工管理技士★福岡県木造住宅耐震診断・改修アドバイザー★給水装置工事主任技術者(4名)★