

★福岡労働局登録石綿(シ)シ(シ)作業主任者(2名)★1級土木施工管理技士★福岡市排水設備工事責任技術者(7名)★

★福祉住環境コーディネーター2級(3名)★福祉用具専門相談員(2名)★福岡県木造住宅耐震診断・改修アドバイザー★

H25 土 第23回 OKバカ
 11 決行 TOTOTOイレ工場見学

定員:40名 席がなくなり次第受付終了となりますので出来る限りお早めにお申し込みください♡♡♡

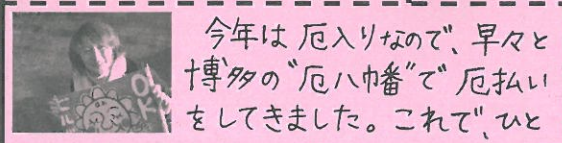
TEL **865-3070** イベント責任者 オオクマケイコまで

参加費(おひとり様) **500円**
 =タイムテーブル(予定)=
 9:00 OKビル前 集合・出発
 10:30 TOTOTO小倉工場見学
 11:30 " フェア(自由行動)※詳しくは、スタッフまで
 14:00 小倉城~旦過市場(散策)
 17:00 OKビル前 到着・解散



H25.3.9(土)参加者:43名
 ← 前は、ハダのぼんぼりまっりに行ってきました♡

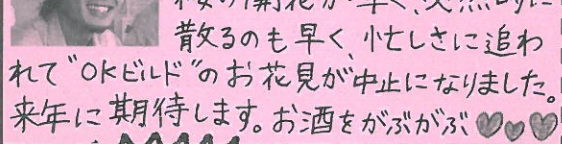
事務スタッフを含め、総勢13名で頑張っています☆☆☆



今年、厄入りなので、早々と博多の「厄八中番」で厄払いをしてきました。これで、ひと安心です。体力には自信があったのですが、どうも最近、風邪をひきやすくて……(涙)これから、夏に向けて体力作りと氷着が着れるように、体型作りを頑張りたいと思います!!

年末から、おかげ様で「仕事」が多くて忙しい毎日だったような気がします。あとゆう間にもう4月(25年度)がスタートしていてビックリ!!今年度も仕事に家族サービスに力を入れます。

今年の春は、例年に比べて木桜の開花が早く、必然的に散るのも早く、小ささに追われて「OKビル」のお花見が中止になりました。来年に期待します。お酒をかぶるか♡♡♡



区内町御用達人:代表取締役 大熊 憲隆

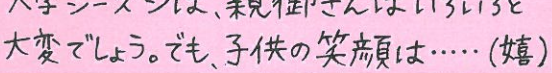
「去年の3月から禁煙をして、1年が過ぎた。今、たばこを見ても吸いたいのとは全く思わなくなりました。そこで「歯のホワイトニング」を決意!!「いつやるのか?」今でしょ!!(笑)

この春、娘(次女)が高校受験をしてなんとか合格しました。これで、やっと我が家にも本当の春がやって来て、先日花見にも行ってきました。

「去年の夏、我が家に赤ちゃんが産まれました。今年の春から保育園に無事に入園することができました。よかたあ~☆☆☆」

「この春から、息子が大学生になります。改めて「大きくなったなあ」と感じました。卒業・入学シーズンは、親御さんはいろいろと大変でしょう。でも、子供の笑顔は……(嬉)

「この春から、息子が大学生になります。改めて「大きくなったなあ」と感じました。卒業・入学シーズンは、親御さんはいろいろと大変でしょう。でも、子供の笑顔は……(嬉)



知っ得?! マメ知識 古くから伝えられていることわざや、うわさを説明

昆布を食ると髪が黒くなるって本当?!
 髪はツヤが良くなり、栄養豊富な黒くなるというよりは、ヨウ素が基礎代謝を促すので髪がツヤが良くなるそうです。また、カルシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。体にはいい食品ですので、積極的に食卓に取り入れることをおすすめします。

食べてすぐ寝ると牛になる
 短時間の食休みは消化を助けます。これはお行儀の悪さをたしなめたもので、実際には、食後に横になると、座った状態では圧迫されるお腹の中が広くなり、逆に胃腸が働きやすくなります。このとき、右腹を下にして30分くらい横になるとよいといわれています。ただし、満腹の状態ですぐ寝ると、逆に胃腸の働きが鈍くなってしまいます。食後長時間の睡眠は控えましょう。

筋ボケ 予防体操 筋肉を刺激して、若々さを保つ!!

筋肉を使わないでいると、筋肉がゆるんで衰え(ボケて)、腰痛などのもとになります。腰やお尻の筋肉を毎日こまめに刺激することが大切です。

ポイント

- 1 壁に手を当てて立つ
- 2 10秒間、つま先で立つ

壁に向かっ立って姿勢を正し、肩幅に開いて立つ。胸の高さに壁に当てる。

足の親指に力を入れて床を押し、背伸びをしてかかとを上げる。10秒間その姿勢を保つ。呼吸を落とさず、呼吸する。

無理しないでできる範囲で

※①②を1セットとして5セット繰り返しましょう。

OK新聞
 裏面も読んで下さいね:☆

第46号
 創業30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

水廻りリフォームのプロ

今月のお料理 ♡ お手軽レシピ

ツナメタケごはん

米をといだら、通常より水は少なめに。そこにメタケとツナ缶を油ごと加えて炊くだけ。調味料もなんにもいりません。

これだったらOKちゃんも作れるよん♪



ヘルシー和風ハンバーグ

とりのひき肉に、シソのみじん切りと、ショウガのすりおろしを混ぜ、ハンバーグのように形を作って焼くだけ。味つけなしでOKです。大根おろしポン酢で食べます。シソの代わりに、ニラのみじん切りをたっぷり入れてもおいしいです。

さっぱりした味がクセになりそう♡



納豆の春巻き

納豆に付いているタレを納豆によく混ぜる。春巻きの皮に大葉をのせ、その上に納豆をのせて巻く。それを表面がキツネ色になるまで揚げたらできあがり。納豆がダメな人でも食べられますよ。

OKちゃんは納豆が大好き!! 納豆が苦手な人にもこのレシピで好きになってもらえたら嬉しいなあ~☆☆



OKビルドは、創業30年
これからも地域の皆様を
この3本柱で支え続けます。

● 水廻り全般部門
● キッチン風呂、洗面、トイレ等の水もれ修理
● つまり修理
● 給湯器、ポンプ等の各器具の水洗化工事
● 水道引き込み工事
● 取替修理
● 内装・外構部門
● 床、壁、天井等の貼替
● 建具、ブラインド等の取替・修理
● 雨どい、雨戸、サッシ等の取替・修理
● 屋根、ウッドデッキ、塗装工事
● ブロック、フェンス、門扉、車庫工事
● 太陽光発電(オール電化)など
● 介護・福祉部門
● 福祉用具のレンタル・販売
● 障がい児・者日常生活用具の販売
● 手すりの取付、段差解消工事
● 介護保険制度 障害者住宅助成制度を利用の場合は申請手続き代行します などなど

お家のパソコンでOKビルド検索してみよう
全体リフォームもご相談下さい
TEL(092)865-3070
詳しいことやお困りのことなどお気軽にご相談下さいませ

OKリフォーム 施工事例
I様邸 外構工事
門扉、境界ブロックフェンスそしてカーポート(3台分)を施工後新設しました

漢字しりとり迷路

右記の例題と同じように、スタートからゴールまで三文字と四文字の熟語でしりとりをします。進み方は上下左右のみで斜めには進みません。通らなかつた3つの漢字を、上から読んでできる三字熟語で答えてください。

熟語をつなげて進んでいこう!!

例題

三	者	択	
手	選	操	心
料	美	体	同
理	路	整	然

スタート → ゴール

二者択一 → 一心同体 → 体操選手 → 手料理 → 理路整然

とつながり、残る漢字は「美」

スタート

臨	機	応	計	課	動	物	凶	鑑
化	変	会	外	活	類	書	定	
球	技	大	知	考	選	場	内	
食	給	校	学	古	事	現	整	
生	活	離	乳	加	工	恵	理	
化	性	距	食	品	際	国	事	
粧	袋	間	車	流	交	決	行	
室	外	機	関	星	雨	天	進	

【三字熟語の解答】

答えは、☆☆☆☆
☆次号にて☆

この『OK新聞』は、たくさんの方々のご協力により、皆様の元へお届けしております。感謝です