

**H25 8/2 金 第24回 OKバスツアー**  
 大型バス  
 日帰り 決行  
 定員: 40名  
 博多と言えば明太子でしょ!! ツアー

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下さい♡♡♡

**TEL 865-3070** イベント責任者 オオクマケイコまで  
 =タイムテーブル(予定)=  
 9:30 OKビル前 集合・出発  
 10:00 グリーンリモデルフェア  
 <会場: マリンメッセ福岡>お土産 空くじなし抽選会付  
 ※詳しいことは、お尋ね下さい 東北物産店も開催  
 13:00 昼食(幕の内弁当、お茶、明太子食べ放題付)  
 14:00 明太子のふくや工場見学 **マルア**  
 15:30 農産物直売店 味菜おじいちゃん **マルア**  
 17:00 OKビル前 到着・解散 **マルア**


参加費(おひとり様) **700円**

← 前回バスツアー  
 H25.5.11(土)  
 参加者: 39名  
 午前中は、TOTO工場見学  
 午後に小倉城と旦那市場へ

**知っ得?! マメ知識**  
 「ビールには枝豆が合う」って本当?!

ビールはカリウムが多く、飲んでると血中がカリウム過多に。尿へ排出されますが、同時にナトリウムも出ていきます。これによりナトリウム(塩分)が不足するので、枝豆などのしょっぱいおつまみが合うのです。枝豆にはアルコールの代謝を促すビタミンB1や肝機能を高めるコリンも豊富なので、二日酔い防止にも効果的です。

**OK日記**  
 事務スタッフを含め、総勢12名で頑張っています☆☆☆




**お客様係: 大熊慶子** オオクマケイコ  
 水に触れるのがとっても気持ちがいい季節です。先日、ようやく日焼け止めを買ったのですが、まだ1回も使用せずにバイクで飛び回っています。おかげで顔も首も月兎も足も真黒(笑) オオマイガ、可憐な女性になれるのは、まだまだ先になりそうです。トホホ... ホホ... トホホのホ...

**工事課長: 中村和雅** ナカムラカズマサ  
 夏がやってまいりました〜!!  
 今年の夏も暑くなりそうですね。だんだんと食欲がなくなってきました。でも栄養をつけないと夏バテしますし、食べたくないのに食べるって結構大変。でも、夏バテたくないの頑張ります。

**営業部長: 梅根末雄** ウメネスエオ  
 日差しが痛いこの時期は、やっぱり海や川に入りたいたいものですね☆☆  
 夏休みには子供と行きたいと思います。最近では、車は汚れるし、体はベタベタするし...とプール派が増えているようですが、私は海派です☆☆

「困った...る」は **オケビルドで即解決**  
 おまかせください



くなくいほうこつようたしにん  
 区内町御用達人: 代表取締役 **大熊憲隆**  
 最近というか春頃から、ガーデニングに凝っています。OKビルドの前を通ってくださる方はお気づきかと思いますが、結構頑張ってます。今回の水道代...いつもの倍になっていました。ねっ、頑張ってるでしょう?!(笑)

**工事部長: 大熊義成** オオクマヨシナリ  
 梅雨が終われば夏本番。  
 先日は「アサヒビル園」に行ってきました。でも、ビールと言えば...風呂上がりのビール「いつ飲むのか?」「今でしょ!!(笑)」飲みすぎには注意しましょう☆☆☆☆

**工務課長: 岸本孝** キシモトタカシ  
 梅雨の時期は、雨が降ったりやんだりで、外の仕事も予定通りに進まなくてバタバタしていました。晴れが続くなあとと思えばもう夏ですし...もりもり食べて今年の夏も乗りきりましょう☆☆

**工事主任: 青木準** アオキジュン  
 私達、作業員は工事現場に入る時、「安全第一」はもちろんのことですが、それに加えて夏場は「熱中症」というやっかいなやつがいます。みなさんっ水分補給はこまめにしましょうね [いいね!]

お見積り無料です!!  
 迷わずコール 865-3070 オケビルド!

早くて確実 OK BUILD のメンテナンス!


福岡市・糸島市指定 給排水設備工事店  
**OK新聞**  
 裏面も読んで下さいね... ☆

第47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♡夏バテ解消レシピ

### クエン酸で疲れの原因を排出! 鯛とグレープフルーツのさっぱりあえ



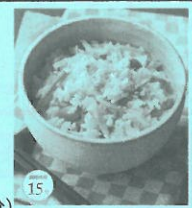
作り方 1杯129kcal [食塩相当量]0.1g [脂質]5.6g 栄養価は1人分、写真は1人分

- 鯛は刺身用に切ったものを半分に切り、軽く塩をふる。
- グレープフルーツは1/2に切って、半分は皮をむいて食べやすい大きさに切り、もう半分は絞っておく。
- グレープフルーツの絞り汁に酢、砂糖、塩を入れて味を調える。
- 1とグレープフルーツを合わせて皿に盛り、3をかけ、貝割れの根元を切って飾る。

材料(2人分)  
鯛(刺身用).....100g  
グレープフルーツ(赤).....1個  
酢.....大さじ1  
砂糖.....小さじ1  
塩.....適量  
貝割れ大根.....1/2パック

美味しく!!

### ビタミンB群の相乗効果で元気倍増! 枝豆&タラコ入りごはん



作り方 1杯497kcal [食塩相当量]1.4g [脂質]8.1g 栄養価は1人分、写真は1人分

- ポワルに枝豆を入れ、たつぷりの塩でよくもんでから、かためにゆで、さやから出して薄皮もはいでおく。
- タラコはほぐしておく。
- ごぼうはさがきにする。
- フライパンにサラダ油をしき、ごぼうを炒め、しんなりしたらタラコを入れらばらになるまで炒める。
- 温かいごはんは4と1を入れ混ぜる。茶碗に盛って白ごまをふる。

材料(2人分)  
枝豆.....100g  
タラコ.....1腹  
ごぼう.....15cm  
サラダ油.....少々  
ごはん.....茶碗3杯分  
白ごま.....大さじ1

### マッチ棒パズル

マッチ棒で作った計算式パズルと、図形パズルに挑戦してみましょう。

**パズル1**  
マッチ棒を1本だけ動かして、正しい足し算にしてください。

**パズル2**  
マッチ棒を1本だけ動かして、正しい引き算にしてください。

**パズル3**  
同じ長さのマッチ棒を3本だけ加えて、下記の図の形を同じ面積の2つの図形に分けてください。マッチ棒は点線の上に置くものとして考えます。さて、3本のマッチ棒をどのように置いたらよいでしょう?

答えは、次号にて

〈マッチ棒パズルの条件〉  
・計算式では、等しくないことを表す記号「≠」を使うことはできません。  
・マッチ棒を曲げたり、折ったり、割ったりして使うことはできません。

### 前号の漢字しりとり迷路の答え

臨	機	応	計	課	動	物	図	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	患	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	曲

【三字熟語の解答】

知恵袋

# OKビルドは創業30年

OKビルドは、水廻りだけじゃないんです。私ども...  
何でもできるんです。

## 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学工事
- 水道引き込み工事

### 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ビルド検索してみてください

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

全体リフォームもご相談下さい

TEL(092)865-3070

### OKリフォーム 施工事例

**様邸システムキッチン**

I型のシステムキッチンにIHクッキングヒーターを採用。吊り戸棚も設置しました。

**様邸屋外手すり**

1.6mの手すりを設置するのには既製品を使用せずにご自分で作成していただきました。

**様邸ハイブリッドトイレ**

タンクレスでスッキリ収まる「ネオレストハイブリッド」を採用!キレイ除菌水でお掃除ラク!

**F様別荘新築工事**

海がキレイに見える浴室で、ガラス張りの開放感!!うらやましい~