

各月のご依頼件数の集計

6月	139	9月	114	12月	148
7月	121	10月	146		
8月	154	11月	128		

H28 第32回 OKバスツアー

日帰り 両日決行

大型バス（定員：各40名）

2/13と2/14

参加料 1,000円
（おひとり様）昼食代込み

ご女子評により、今回も企画しました。席がなくなり次第、受付終了となりますので出来る限り早めにお申し込み下さい。担当 オオクマケイコより

TEL 865-3070

おもなスケジュール

9:20 OKビル集合

9:30 OKビル出発

10:00 暮らしのなかマルシェ（福岡コラボショールーム）

12:30 （昼食）山崎本家名物「どんめん」

13:30 太宰府天満宮～参拝～梅見物

15:00 石村萬盛堂工場見学～お買い物～

17:00 OKビル到着

※1 空くじ抽選会（ご家族やご友人をお誘い）

※2 タクシー減価率など

前回のバスツアー H27 9/2と9/3

秋の大感謝祭～

九州大学伊都キャンパス 両日決行

便器編 困った

こんなことってありませんか？!

原因は劣化
ボールタップを交換します。

原因は劣化
フロートバルブを交換します。

原因は劣化
レバーハンドルを交換します。

GR診断... お宅のおトイレを最新の節水トイレセットに取り替えた場合、年間でどのくらい節水し、いくらくらい水道料金が節約できるのかを無料で診断しております。

OKビルのTOTO 節水トイレセット
標準工事 費用込み **¥165,000** (税込)

- ピュアレストQR (便器+タンク)
- ウォシュレットS1 (壁付リモコン)
- 紙巻器 (棚付2連)

色 パステルアボリー

OK新聞

福岡市・糸島市指定 給排水設備工事店

創業33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

風邪の予防・治療法

風邪は古くから「万病の元」と言われ、さまざまな予防法や治療法が言い伝えられてきた。それは人々の生活と経験から生み出された知恵であり、そこには家族への労りや健康への祈りが込められている。

▼黒豆煎じ汁
黒豆を水で煮て真っ黒になった煎じ汁を、蜂蜜や黒砂糖で味付けをして飲む。のどの痛み、咳止めのほか、二日酔いにも効く。

▼ニンニク
すりおろしたニンニク（あるいは細かく刻んだネギでもよい）に味噌を混ぜ、お湯で溶いて飲む。また、ニンニクを丸ごとアルミホイルに包んで焼き、醤油や塩で味付けをして食べる。ニンニクには滋養強壮、疲労回復の効能があり、免疫力を高めるので、風邪の予防にもよい。

OKビルドは創業33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
- 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

TEL (092) 865-3070

OKふどうさん 始めました。

おうちも... 買いタイ、売リタイ、借リタイ、
★ご条件に合わせて夕妻の物件をご紹介できます★

TEL 865-3070

漢字ばらばらパズル

2字熟語が分解され、ばらばらになっています。元の熟語は何でしょうか？

(例題)

□	一	毎	⇒	毎日
---	---	---	---	----

① 夕 少 夕 ⇒
② 白 一 円 ⇒
③ 人 人 一 ⇒
④ 日 月 日 ⇒
⑤ 才 木 木 ⇒

正解は、次号にて...☆☆☆

※前号(あたまの体操)の答え
1秋 2体 3育 4文 5化

豚肉とれんこんのおろし鍋

材料(2人分)
豚ローススライス 300g
塩麹 大さじ2
れんこん 150g
木綿豆腐 1丁
だしこんおろし 1カップ
水 800ml
昆布 5cm角1枚

酒 大さじ3
塩 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
味噌 5g
ゆずこしょう 適宜
白炒りこま 少々

作り方
① 豚ローススライスの片面に塩麹を塗り10分以上置く。
② れんこんは皮をむいてごく薄切りの輪切りか、半月切りにして水にさらして水を切る。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。だしこんおろしは汁とおろしものを分けておく。
③ 鍋に水を入れ、昆布をつけて30分ほど置き、酒、塩、しょうゆ、だしこんおろしの汁を加えて煮立たせる。
④ れんこん、豚肉、豆腐を入れて煮立たせ、最後にだしこんおろしを加える。
⑤ 食べる時に、小口切りにした細ねぎ、ゆずこしょう、白炒りこまをお好みで加える。

栄養価(1人あたり)
エネルギー...271kcal
たんぱく質...23.0g
脂質...12.7g
塩分量...2.8g

ポイント
豚肉には、脳の栄養となる糖をエネルギーに変え、気分を落ち着かせるビタミンB6が豊富です。
豚肉、豆腐のたんぱく質には、睡眠を促すトリプトファンやその生成を促すビタミンB6が含まれています。

ひとこと
豆腐に含まれるカルシウムは、イライラを鎮め、眠りに入りやすくします。
だしこんおろしを鍋に入れることで、味が引き締まり、さらばりとした味わいになります。