

おかげ様で、H28 8~12月の依頼件数は723件でした。感謝、感謝デス♡

各月の依頼件数の集計

8月	138	11月	132
9月	133	12月	138
10月	182	感謝、感謝デス	

第36回 OKバスツアー 日帰り 毎回、好評により

H29 2/11(土)と 2/12(日)

定員:40名 両日決行 定員:40名

筑後吉井 大型バス おひなさま巡り

参加料金:1000円 (おひとり様)昼食代込

お申し込み下さい。

おもなタイムテーブル

9:20 OKビル 集合
 9:30 OKビル 出発
 10:00 春のウキ感謝祭 (ホテルシティ博多内コロシアムにて)
 12:00 出発
 12:30 昼食
 13:30 筑後吉井おひなさま巡り
 15:30 道の駅あさくら
 17:00 OKビル 到着・解散

TEL (092) 865-3070

OKスタッフ紹介

事務スタッフを含め 総勢13名です♡

大熊義成 オオクマヨシナリ (好きな言葉) 努力の上に花が咲く

岸本孝 キシモタカシ (自己PR) 正確で確かな仕事をします。

中村和雅 ナカムラカズマサ (性格) かわいげのあるおっちゃん

青木準 アオキジュン (小性格) おっとりしているがとても情熱的

安達陽史 アナダヒコシ (自己PR) お客様のお役に立てるように、毎日を頑張ります。

藤井優一 フジイユウイチ (好きな言葉) 一所懸命に一生懸命

大熊慶子 オオクマケイコ (性格) 明るくて元気で活発なポジティブ思考

今日の晩ごはん

鶏のみぞれ煮

三つ葉は3~4cmにカットし、しめじは石づきを取って小房に分けて、大根はおろしておきます。

フライパンを熱し、鶏肉を皮目から両面こんがりとなるまで(7~8割程度火が通るよう)に焼きます。

焼いた鶏肉を食べやすい大きさにカットします。

鍋にだし汁・しょうゆ・酒・みりんを入れて火にかけ、沸いたら鶏肉・しめじを加えて煮ます。

鶏肉に火が通ったら、大根おろし・三つ葉を入れて火を止めて完成。

しじみのミルカみぞれスープ

しじみは砂抜きをして、殻をこすりあわせてよく洗います。

鍋にしじみと水を入れて加熱します。アクが出てきたら取り除きます。

しじみの口が開いたら白みそを溶き入れ、牛乳を加えて火を止めます。

器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを飾ったら完成!

漢字足し算パズル

【例】を参考に、それぞれの式に並んでいる漢字を組み合わせると別の漢字2つを作り、その2つの漢字を組み合わせることができる二文字の熟語を教えてください。

① 里+角+王+刀+牛 = □□

② 夫+舌+夫+辛+貝 = □□

③ 日+吉+日+糸+日 = □□

④ 升+口+久+木+日 = □□

⑤ 日+立+日+言+並 = □□

正解は、次号にて…☆☆☆ (陰ながら応援するOKちゃん)

※前号(漢字足し算パズル)の答え
 ① 秒針 ② 功績 ③ 貢献 ④ 野球 ⑤ 好意

福岡市・糸島市指定 給排水設備工事店

OK新聞

第55号 創業34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

OK不動産 売リタイ、買リタイ、借リタイ...など

お気軽にお問い合わせ下さい★ TEL 865-3070

木綿豆腐と絹ごし豆腐

料理や好みで選ぶことも多いですが、実はいろいろな違いがあったりします♡

木綿豆腐 型に豆乳を流した後、重しをのせて水分を外に流して固めます。水分を抜いた木綿豆腐は絹ごしよりもたんぱく質やレシチンを多く含むので、双方の動きによってコレステロールの低下が促されます。

絹ごし豆腐 濃いめの豆乳を型に流して、そのまま固めます。絹ごし豆腐は整腸作用のあるオリゴ糖を多く含んでいます。胃や便秘に悩んでいる人は絹ごし豆腐が良いかも知れませんね♡

OK看板

お宅の外壁面やフェンス等に当社看板を設置してもいいな〜戸というお客様も募集しております!!

メリット 見知らぬ訪問業者等への魔除けに...?!

早く設置してくださいお客様感謝感謝デス

OKビルドは創業34年

これからも地域の皆様をこの3本柱で支え続けます。

顧客数 8,000 余世帯

おまかせ下さい!! お見積り無料!!

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、塗土塗装工事
 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

プチエクササイズで体スッキリ!

暮らしの知恵袋

快適な眠りで疲れスッキリ!

仕事や家事に追われていると、つい運動不足になりがち。ほんのちよつとした合間にできる「プチエクササイズ」を紹介!

●イスに座った姿勢で腹筋! イスに座って両足の膝をびったりくっつけ、手はお尻の横に置いてイスのサイドをつかみます。そのまま足を胸の高さまで持ち上げてしばらくキープ。腹筋を感じながら、ゆっくり足を下ろします。

●階段でアキレス腱伸ばし! 自宅や外出時に階段を上るときは、わざとゆっくり上がりましょう。膝の後ろを伸ばしながら、お尻や足の筋肉を意識して、一段一段しっかり上がると効果的。

●バランスボールに座ろう! パソコン作業をするときなど、1日のうちの少しの時間だけでもイスをバランスボールに変えてみましょう。体がバランスをとろうとするので、座っているだけで「ながら全身運動」ができます。

●毎日健康的に過ごすには「快眠」で疲れをリセットするのがいちばん。心地よく眠るためのヒントを紹介します。

●眠る30分前に照明を落とす 眠りを促すのはメラトニンというホルモン。メラトニンは日没後から徐々に脳内に分泌されますが、明るいところではうまく働きません。部屋の明かりを眠る30分くらい前から落とすとよく眠れます。

●カーテンのすき間を開ける 部屋が明るいとお交感神経が休息モードへ移行できず、睡眠の妨げに。寝るときは暗くするのがオススメです。カーテンで朝の光を遮ると寝起きが悪くなります。カーテンはすき間を開けて眠りましょう。

●自分に合った枕を選ぶ 枕選びは「高さ」がポイント。目安は、5度の傾き。天井に向かって、やや下を向き、あごを軽く引いたくらいの角度になる枕を選ぶとよいでしょう。

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。

全体リフォームもご相談下さい

TEL (092) 865-3070

アーク溶接技能者★ガス機器設置スペシャリスト★石油燃焼機器点検整備士★1級エクステリアプランナー★