

おかげ様で、6~12月の依頼件数は961件でした。感謝、感謝デス

各月の依頼件数の集計

6月	151	9月	126	12月	152
7月	132	10月	137	感謝月	
8月	123	11月	140	感謝デス月	

第39回(日帰り) 2/24(土)・2/25(日)
 OKバスツアー H30
 大型バス 両日決行 各:定員40名ずつ

古賀市の知ってるようで、
 ようで、知らない?!

よかところ
 ミステリーツアー

おもなタイムテーブル

8:50 OKビルド 集合
 9:00 OKビルド 出発
 ※古賀市のよかところ巡り(お買いものあり)
 15:00 春のウキウキ感謝祭(おみやげ付き)
 17:30 OKビルド 到着

毎回、ご好評頂いており
 早いうちにお席がなくなり
 受付終了となりますので
 できるかぎりお早めにお申し込み下さいませ。
 ご家族やご友人とご一緒に...
 ご連絡お待ちしております。

参加料金 1,000円 (昼食代込み)

TEL (092) 865-3070

水素たっぷり、電解水素水。

OSG
 効果・効能
 胃腸症状の改善
 胃もたれや胃の不快感を、和らげます。胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。

Humanwater
 ヒューマンウォーター HU-121
 ・生活習慣病
 ・ガン
 ・アレルギーなどの予防や美容にも効果アリ

毎日使う水を浄水器やウォーターサーバー、ミネラルウォーターなどの「美味しい」から「より美味しく健康」にステップアップしてみませんか??
 (お見積り無料)
 お気軽に相談下さい!
 代表取締役 大熊 寛隆

免疫力を上げる 風邪予防レシピ

豚バラ薄切り肉とチンゲンサイのねぎ塩炒め

材料(2人分)
 豚バラ薄切り肉.....160g
 チンゲンサイ.....大2株(約300g)
 エリンギ.....1本
 長ねぎのみじん切り.....1本
 しょうがのみじん切り.....1かけ分
小さじ1/2+小さじ1/2
 粗びき黒こしょう.....少々

作り方
 ① チンゲンサイは4cm長さに切り、根元は六つ割りにする。エリンギは長さを半分に切り、縦半分に切ってから1cm幅に切る。豚肉は5cm幅に切り、塩小さじ1/2をふる。
 ② フライパンを油をひかず中火で温め、豚肉を広げて焼く。途中上下を返し、肉から脂が出て両面がカリカリになったら火を止め、いったん取り出す。フライパンに残った脂は大きじ1程度を残し、余分な脂をペーパータオルで拭き取る。
 ③ フライパンを中火にかけ、チンゲンサイの根元、エリンギを入れて焼く。うすく焼き色がついたらチンゲンサイの葉を加え、豚肉を戻し入れてざっと炒める。ねぎ、しょうがを加えて炒め合わせ、香りが立ったら塩小さじ1/2を加えて混ぜる。器に盛り、こしょうをふる。

骨つき どのゴマ豆乳なべ

材料(2~3人分)
 とり骨つきぶつ切り肉(または水炊き用肉).....450g
 豆乳(成分無調整).....1/4カップ
 大根.....6~8cm
 えのきたけ.....1袋(約100g)
 ごぼう.....1/2本
 春菊.....1わ
 にんにく.....1片
 白すりごま.....大さじ2
 だし汁(かつお).....2/3カップ
大さじ2
 オイスターソース.....大さじ1/2
 しょうゆ、みそ.....各大さじ1
 ごま油、塩.....各適量

作り方
 ① 大根は四つ割りにし、2cm厚さに切る。えのきたけはほくす。ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、縦半分に切って2cm幅の斜め切りにする。春菊は5cm長さに切る。にんにくは縦4等分に切る。
 ② 土鍋にだし汁、とり肉、大根、にんにく、酒を入れて強めの中火にかける。煮立ったら弱めの中火にしてアクを除き、約15分煮る。
 ③ オイスターソース、しょうゆ、みそを加えて混ぜ、ごぼうを加えてさらに約10分煮る。えのきたけ、豆乳、ごま、ごま油少々を加え、ふつふつしてきたら塩と味のえのきたけを加えて混ぜる。春菊を加え、ごま油適量をたらす。

漢字足し算パズル

例 女 + 大 + 西 + 口 = 要因

例を参考に、式に並んでいる漢字を組み合わせて別の漢字を2つ作り、その2つでできる漢字二文字の熟語を答えてください。

① 官 + 里 + 竹 + 王 = □□
 ② 北 + 京 + 月 + 日 = □□
 ③ 頁 + 心 + 原 + 今 = □□
 ④ 屯 + 十 + 米 + 糸 + 九 = □□
 ⑤ 心 + 成 + 日 + 言 + 立 = □□
 ⑥ 一 + 黄 + 田 + 巾 + 木 + 口 = □□

正解は、次号にて...☆☆☆

※前号(言葉さがしパズル)の答え

問1:植物の名前4つ
 ① ゆり
 ② さくら
 ③ すずき
 ④ すいせん

問2:楽器の名前4つ
 ① こと
 ② たいこ
 ③ びあひ
 ④ うくれれ

問3:電化製品の名前4つ
 ① てれび
 ② みしん
 ③ すいはんき
 ④ れいぞうこ

問4:県庁所在地の名前4つ
 ① なごや
 ② せんだい
 ③ まつやま
 ④ うつのみや

福岡市・糸島市指定 給排水設備工事店

★福祉住環境コーディネーター2級(4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★

OK新聞

第57号

創業35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

不動産事業部よりお知らせ

売りたい、買いたい、土地

OKビルドは、創業35年

これからも地域の皆様にこの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 など

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

お客様のパソコンで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

知識

●じゃがいもの皮
 お風呂の鏡をじゃがいもの皮で拭くと、次の日とってもキレイに。じゃがいもの皮で磨いて、水で流すだけの簡単お掃除法です。鏡だけでなく、台所のシンクや蛇口などにも効果アリです。

●キャバツ帽子で熱さまし
 キャバツの「一番外側」の捨ててしまうような葉っぱは、熱があるときに頭の上に被るととても気持ちが良いとのこと。キャバツには解熱作用があるといわれており、ヨーロッパやアフリカなどでは民間療法に用いられているので、急な発熱などには葉っぱをよく洗って水気をしっかり拭いてから、帽子のように頭全体を包み込むと効果アリです。また、軽いやけどの応急手当にはキャバツ湿布!!

キャンペーン情報 今だけ!!この機会に是非!!

Paloma

ガスふろ給湯器

壁掛型
 FC-E225D 湯量10L
 MC-E225D 湯量10L
 FELIMO
 20号標準オートタイプ
 FH-E207AWL (E207AWL)
 標準価格359,000円(税別)

据置型
 FC-E225D 湯量10L
 MC-E225D 湯量10L
 FELIMO
 20号標準オートタイプ
 FH-E207ARL (E207ARL)
 標準価格370,000円(税別)

キャンペーン特別価格 107,000円 (税別)
 キャンペーン特別価格 127,000円 (税別)

※上記の価格には、工事費は含まれておりません。(お見積り無料) お気軽にお申し付けください。

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。