

Cooking Recipe

チキンのトマトドリア

1) ご飯をバターで炒め塩こしょうし、バターライスを作る。2) 一口大に切った鶏モモ肉(300g)に塩こしょう、スライスした玉ねぎ(1/2個)、しめじ(1/2パック)を加えサラダ油で炒める。3) 2にホールトマト(1缶)をつぶしながら加え弱火で煮詰め、塩こしょう、ケチャップで味を調える。4) 耐熱皿にバターライスを敷き3と、とろけるチーズをのせてオーブントースターでチーズがとけるまで焼く。5) 輪切りのトマトをのせ、パセリをふりかける。



日本ピュアフード株式会社

健康読本

治るコリ、治らないコリ



コリには十人十色の原因と症状があります。コリを治すために生活習慣などを改められれば理想的ですが、なかなか難しいのが現実。自分に合った治療法でコリをやわらげ、日常生活を快適に過ごしましょう。ただ、コリは他の疾患や病気から生じる場合もあり、コリを治療するだけでは治らないこともあります。刺すような激しい局所の痛み、ギックリ腰、患部の発熱や腫れなどは単なるコリではありません。医師の診断を受けることをお勧めします。

住まいの健康手帳

住まいの防災対策—台風

夏から秋の台風シーズン、8月下旬には“迷走台風”が、9月には大型台風が多くなります。シーズン前には、次の点に配慮しチェックしておきましょう。1. 排水溝・排水マスの掃除をしてゴミを排除し、水の流れを良くする。2. 屋根回りを見て、瓦のズレや雨樋のはずれがないかを点検する。3. 雨樋に落ち葉やゴミは詰まってないかも点検。ただし危険ですので絶対に屋根には登らないようにし、異常がある場合は専門業者にご相談ください。



松下電工：住まいの健康手帳より

快適な住まいの情報はいつでもJリから

住まいの広場

8月末日 第6号

介護保険における住宅改修



介護保険制度を利用して、一生涯のうち1人当たり上限20万円まで、1割の自己負担で住宅改修を行うことができます。手すり取付や、段差解消、和便から洋便へなどがあります。詳しくは、当社までご相談ください。

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室
だより



寝苦しい熱帯夜の連続記録の更新、睡眠不足で夏バテ。そんな経験はどなたにもあるはず。以前の日本家屋は「夏は涼しく、冬は暖かく」と自然の摂理に合わせて構造が工夫されていたのですが、最近は建材や構造の変化で放熱が上手くいかない場合もあります。エアコン一辺倒にならず体にやさしい夏の住まい作りを考えませんか？

安心・安全・快適な住まいをカタチにする

(有) 山本建築工業

〒400-0032

山梨県甲府市中央5丁目2-6

TEL: 055-233-8873

FAX: 055-233-8860

E-mail: info@ymkn.co.jp

URL: http://www.ymkn.co.jp/

