

## Cooking Recipe

### 手羽先のカレー煮込み

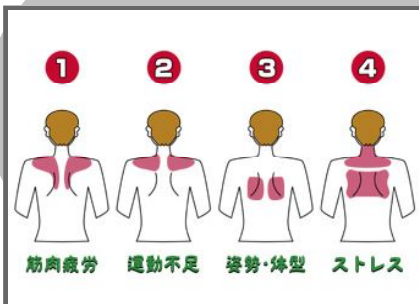
- 1) 手羽先(4本)をフライパンでソテーする。
- 2) 耐熱容器に1と少量の水で薄めたお好みのレトルトカレー(150g)を入れ、上にとろけるチーズ1枚をのせる。
- 3) 200℃のオーブンで20~30分間焼いて出来上がり。



日本ピュアフード株式会社

## 健康読本

### 肩コリの原因いろいろ

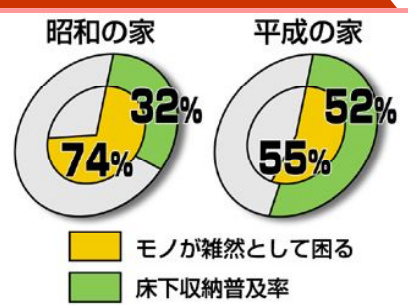


- 1) スポーツによる筋肉疲労。スポーツでは僧帽筋や肩甲骨などを使い続けることが多い。
- 2) 運動不足による筋肉の血液循環不良。腕や首を支える筋肉が動かないために血液の循環が悪くなる。
- 3) 姿勢・体型による緊張。主にセキツイのすぐ横にこりがあらわれる。
- 4) 精神的ストレス。全身のだるさ・倦怠感を覚える。女性は特に気疲れが原因。

## 住まいの知識あれこれ

### 昭和VS平成キッチン事情(1)

キッチンで気になることは?という質問に対して、築20年以上の昭和の家のキッチンでは『モノが増えて雑然として困る』という不満が74%もありました。床下収納の普及率が32%と低いのもその原因の一つでしょうか。半数以上が床下収納を設置している平成の家では、スペースにゆとりがあるためかまとめ買いも週1回が45%と大多数をしめています。昭和の家のトップは週2回の32%。こまめなお買い物で収納スペース不足をカバーしているようです。



松下電工ないすくらぶ



# 住まいの広場

快適な住まいの情報はいつでもJICAから



10月25日 第7号

## ナイス甲府フェア



9月23日にアイメッセで行われました、『ナイス甲府フェア』には、大勢の方にお越し頂き、誠にありがとうございました。当日お越し頂いた当社のお客様の中には、主催者側の抽選会で、7万円以上もする羽毛布団セットを当てられた方もいました。また当社のブースでの手作り家具抽選も喜ばれました。来場された方々にお配りし、自然塗料を体験して頂く為にお配りしたコースターも早々に無くなりました。

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室  
だよ!



味覚の秋・芸術の秋・読書の秋……。皆様の秋はどんな秋ですか?あなた色の秋に染めたいなんていうセリフが似合うのは今。新しいことをはじめるのにもいい時期です。やってみたいなと今まで思っていたことに思い切ってトライしてみませんか?同時に家の中もリフレッシュ、インテリアの配置換えや壁紙の色を替えたりちょっとした変化で暮らしをあなた色に!!

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/

