

こんな工事をさせていただきました



加賀市 K 様邸 『 倉庫新築工事 』

Before



今回は倉庫が古くなったので建替え工事を行いました。大聖寺の景観整備地区内で制約も多く大変でしたが、周囲との調和がとれた建物になりました。

After



前には、熊坂川に沿って桜が植えられており、景観を損なわないよう配慮しました。

12月度は新築 2 件、住宅内装・外装のリニューアル工事が 4 件、加賀・小松・福井方面で工事をさせていただきました。ご近所のみなさまには工事中ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

美味しく食べて♪

冷え性改善!

寒さも本番! この時期体の冷えで悩んでいる方も多いのでは? 今回は、「冷え性を改善するため」の食べ物に注目してみました! 毎日の食事を直すことで少しでも改善が出来ればいいですね。

体を温める「陽性」と冷やす「陰性」、どちらでもない「中性」

- 「陽性食品」... 人参、玉葱、生姜、ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、小松菜、春菊、ニンニクなど(※身体を内部から温める)
- 「陰性食品」... トマト、きゅうり、茄子、レタス、アスパラ、ほうれん草、牛乳、ジュースなど(※身体を内部から冷やす)
- 「中性食品」... さと芋 さつま芋 山芋 大和芋 プロッコリー こんにやく 大根、玄米、白米、ワカメなど

◆食べ方のコツ◆

その①: 陽性の食べ物を中心に陰性、中性の食べ物も取り入れバランス良く食べる。(※陽性食品と中性食品で7割、陰性食品は3割のバランスを取ることがのぞましい。)

その②: 陰性の食べ物をとる場合、生より加熱して食べる。スープや味噌汁に陰性の野菜を入れて食べると良い。

その③: 野菜の食べ方としてお勧めは、旬の野菜を食べる事。旬の野菜は栄養分も豊富!

※この他、砂糖や合成甘味料、スナック菓子、チョコレートなどの菓子類も陰性。糖分をとりすぎると血液もドロドロになってしまい血液の循環が悪くなります。お菓子の食べ過ぎは要注意!

♪簡単! 美味しい! 体にやさしい★おやつレシピ♪

(材料) さつま芋(皮むき) 200g、プロセステース 90g、豆乳 200cc、ホットケーキMIX 40g、砂糖 80g、卵 2個 (作り方)

- ① チーズと豆乳を鍋に入れ、チーズを溶かす。
- ② 卵、ホットケーキMIX、砂糖を混ぜ、柔らかくしたさつま芋も加え混ぜ、①を入れ混ぜる。
- ③ 炊飯釜に油を塗り1回炊飯。中が半生でも冷やせば固まります。
※ミキサーでガーッと混ぜれば簡単! ぜひ、おためしください!



小中出建設のニュークリエーション

・KONAホーム・

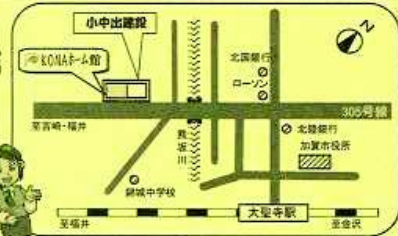
すべてはおお客様の安心と安全のために



- 小中出建設・KONAホーム・5大特長
- ELベタ基礎
【進化型W配筋低重心ベタ基礎】
 - 高断熱・通気工法
【次世代省エネ基準適合】
 - 居住性と機能性
【住みやすさ・快適性】
 - 高耐震・高制震
【地震エネルギーを吸収し、耐える】
 - エコからロハスへ
【人と地球への優しさ】

KONAホーム

下水道接続工事
並びに、
耐震補強工事
もご相談ください



注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他
(相談、現地調査、見積り無料です)

小中出建設株式会社

加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2
HPアドレス <http://www.konakade.co.jp/>

小中出建設 検索 GO

フリーダイヤル 0120-711-397

電話: 0761-72-0711 営業時間 8:00 ~ 17:00
FAX: 0761-73-4546 時間 (月曜 ~ 土曜)

好評につき
第14回

3月開催!! お楽しみに...

春の園芸教室

2012年!! 寒い冬を乗り越え、春の訪れと共に園芸教室を開催いたします。詳しくは次号の「まいどさん・住まいの瓦版3月号」でお知らせいたします。お見逃しなく!!

苔玉風アレンジ教室にご参加いただきありがとうございました。



皆さんのステキな作品が出来上がりました。

※平成23年12月10日開催

スタッフ募集中!

正社員

住宅工事
現場管理補助
を募集!

未経験者歓迎

ご希望の方は下記までお電話下さい。

TEL 72-0711
担当 山本・瀧川

☆ 今月の星占い ☆

(「」のキーワードも見て下さい)

<p>牡羊座 (3/21~4/19) お願いされた仕事をいつもより早く仕上げることを心がけて。「何事も素早い対応が吉」</p>	<p>牡牛座 (4/20~5/20) キツイ仕事を乗り越えれば成長の暗示。2月の初旬は幸運も相次ぎます。「元気に行動は吉」</p>	<p>双子座 (5/21~6/21) 対人関係が仕事に影響するとき、対人関係をよくする努力を。「苦手な相手にこそ丁寧に接して」</p>	<p>蟹座 (6/22~7/22) 雑用が多く大変な時期ですが、笑顔で何事にも対応して。「笑顔が吉を招福」</p>
<p>獅子座 (7/23~8/22) アツクアツクの激しい時期。小さなミスをしたように注意。「よきライバルの登場で、パワーが強まる暗示」</p>	<p>乙女座 (8/23~9/22) 他の仕事で忙しくなり、新たなことを覚える暇がなくなる暗示が。「新たなチャレンジは短期集中が体イイト」</p>	<p>天秤座 (9/23~10/23) 細やかな仕事求められる時期。大きっぱな対応に注意して。「何事も真摯に対応が吉」</p>	<p>蠍座 (10/24~11/22) 行動が続く運気。気を引き締めて気合いで打開して。「自ら手を上げて行動すると吉」</p>
<p>射手座 (11/23~12/21) 今までとは違う仕事がある時期ですが、これは自分の適性を知るチャンスと思いついて挑戦して</p>	<p>山羊座 (12/22~1/19) 目標を具体的に決めて行動。「目標を高く設定しトライすると実行力が高まる。」</p>	<p>水瓶座 (1/20~2/18) 何事にもやる気が出ない時期ですが、やるべき事はしっかりとこなして。「スキルアップが吉」</p>	<p>魚座 (2/19~3/20) 色々フラッシュを感じる時期。何事も素早い対応を心がけて。「努力することは招福」</p>

こんにちは 加賀市の青年中心で組織される「東日本をまもり隊」という団体があります。東日本大震災発生以来、募金活動をしたお家で加賀市内のお店で物資をそろえ、福島県南相馬市に届ける支援を今も続けています。悲観的になってはいけません、これからずっっっ心に刻み続けなければなりませんよ。今年が、皆様にとっていい年でありましたように。

社長 小中出建設