

福祉住環境コーディネーター2級(2名)★福祉用具専門相談員(2名)★福岡市水道局配管技術者(4名)★福岡市排水設備工事責任技術者(8名)★日本水道協会配水管技術者(3名)★消防設備士甲1類(2名)★石油燃焼機器点検整備士★ガス溶接技能者★アーク溶接技能者★ガス機器設置スペシャリスト★

6/1~7は、「福岡市の水道週間」です。
 上記期間中、蛇口(単水栓に限る)の節水コマ・レバーの無料交換の受付をしております。戸建て、分譲限定
 ※ご希望のお客様は、お電話下さい。TEL 865-3070
 ※不明な点などもお問い合わせ下さい。★☆☆☆ リンク ★☆☆☆

「ひとりごと」小島まな子
高齢者虐待を防ぎましょう!!
 高齢者は、住み慣れた家庭や地域で生活することを望んでいます。しかし、介護を受けるようになった時、介護者が元気で済んだ介護をしている場合があります。平成18年4月1日から「高齢者の虐待防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」が施行され、高齢者の尊厳保持の観点から高齢者に対する虐待に対し、行政の介入による対応が行われるようになりました。高齢者の方も介護者も深刻な事態になる前に、いきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)等へ相談しましょう。

このようなことは、高齢者への虐待です
 ○身体的虐待 暴力をふるう、外部との接触を意図的に絶つ(例)たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどさせる、ベッドにしばりつける など
 ○介護・世話の放棄、放任 介護・世話をしない(例)空腹・脱水などの状態のままにする、おむつをかきえない など
 ○心理的虐待 言葉や態度で精神的な苦痛を与える(例)子供扱いする、怒鳴る、悪口を言う、無視する など
 ○性的虐待 本人がいやがる性的な行為やその強要(例)懲罰的に下半身裸で放置する など
 ○経済的虐待 財産やお金を勝手に使う、お金を使わせない(例)本人の不動産・年金・預貯金などを本人の意思に反して利用するなど

ひとりごと 介護の負担を抱えこまないで、周囲の協力を得る
 家族や専門機関(地域包括支援センター、ケアマネージャー、かかりつけ医師)などに相談したり、いろいろなサービスを上手に利用し、負担を減らしましょう。
 ※もし地域で「虐待かな?」と気づいたら... TEL 833-4362
 通報・届出窓口: 早良区役所 地域保健福祉課

Okビルド de オール電化

IHクッキングヒーター・給湯機・エアコン・床暖房 などなど

IHクッキングヒーター
 火を使わないので安全、フラットなトッププレートなのでお料理後もサッと拭き、
 ・ハイパワーでお料理もOK、高い熱効率で省エネ
 ・温度調整などの便利機能、安全機能1313
 ・火災火災がないので、室内の空気を汚しません

ルームエアコン
 肌温度コントロール
 ボタンで温度と湿度と気流を自動コントロール
 ・かんたん大画面リモコン採用
 ・12~23畳の広いリビングも余裕で冷暖房
 ・肌温度コントロールで、温度控えめ運転でも体感温度は快適

ルームドライヤー 24時間365日
 除湿と換気でお部屋のジメ・湿気。
 ・水捨て不要で除湿、カビの発生・結露を抑えます

給湯機(エコキュート)
 空気の熱でお湯を沸かすヒートポンプ式
 ・火災火災がないので安全でCO2の排出も少ない、地球環境も考慮した自然冷媒
 ・ヒートポンプ式だから必要電力量はわずか、その上 割安な夜間電力でさらに経済的

除湿加湿清浄機
 お部屋の空気を1日中きれいに快適に。
 ・加湿・除湿機能で空気の質をさらに向上

とっても経済的なヒートポンプ式だから
給湯光熱費 1/4 1/11
 都市ガス給湯機と比べて約

床暖房 ヒートポンプ式(温水)
 足もとからの温水のふく射熱で、お年寄りや女性にやさしいマイルドな暖かさ
 ・ソール暖房で4畳をカット
 ・新築はもちろん、リフォームにも最適

※お客様のご利用状況やお住まいの電力工費、供給状況により前記の幅は異なります。ヒートポンプユニット 貯湯ユニット



省エネ CO2削減
オール電化のこと お気軽に
ご相談下さい。
 TEL 865-3070
 お見積り無料

OK新聞

平成21年5月25日発行
 第31号

創業26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
 福岡市指定 給・排水設備工事店
 水廻りリフォームのプロ

今月のデザート
ヨーグルトとグレープフルーツの2層ゼリー
 材料 4人分
 (ヨーグルトゼリー) (グレープフルーツゼリー)
 生クリーム 100cc グレープフルーツ 1個
 グラニュー糖 40g グラニュー糖 10g
 粉ゼラチン 6g 粉ゼラチン 2g
 水 大さじ1と1/2 水 大さじ1
 無糖ヨーグルト 300cc

1人分 230kcal

作り方
 ①生クリームにグラニュー糖を加え、泡立て器ですくすく泡立てる。
 ②粉ゼラチンに水を加えてふやかす。電子レンジで20秒程度加熱し、その後無糖ヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。
 ③②に①を加えて、さっくりと混ぜ合わせ、これを容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
 ④グレープフルーツは包丁で皮をむき、飾り用に4房ほどセリ取り、残りをかき混ぜて包み、果汁を絞る。
 ⑤粉ゼラチンに水を加えてふやかす。電子レンジで10秒程度加熱し、その後これを②の果汁100ccに加え混ぜ合わせる。
 ⑥固った③に飾り用のグレープフルーツをのせて、⑤のゼリー液を流し入れ、再び冷蔵庫に入れて冷やし固めれば完成

父の日
 普段存在のありがたみを忘れられがちなお父さんに感謝を表す日。1910年6月、アメリカのカウントン州のJ.B.ボット夫人が、男子一つで育ててくれた父のために、牧師に礼拝をしてもらったことが起源とされています。当時、母の日がすでに知られていたため、母の日のように父に感謝する日を「牧師協会へ働きかけた」ことにより、1972年にはアメリカで国民の祝日に制定されました。ボット夫人が、父親の墓前に白いバラを供えたことから、父の日には贈る花はバラとされています。日本では、1950年代頃から知られていたようですが、母の日に比べるとなれば印象が薄い日。何を贈ったらよいか決めにくく、バラを贈ってもあまり喜ばない、などが理由としてありまうが、大切なのは感謝の気持ち。父の日には世界各地にあり、日本・カナダ・イギリス・フランスなどがアメリカと同じ6月の第3日曜日とされています。

6月の第3日曜日とされています。

おしながき ※こたえC

水廻り全般
 リフォーム内装全般
 エクステリア外装全般
 塗装、ブロック門扉、フェンス、車庫工事
福祉用具のレンタル
 ベッド等レンタル、ポータブルトイレ等販売
介護保険 利用による
住宅改修工事 浴槽等の取替
 手すり取付、段差解消、浴槽等の取替

※詳しいことは、ホームページを... OKビルド 検査 7/17

アタマの体操
 気になる答えは、右側の「おしながき」のところに...

積み木パズル
 立方体10個を使って、見本のような立体を作成しました。この立体を矢印の方向から見たときの見え方はA~Dのどれになるでしょうか??

問題

ヒント

実際に書いてみると、どんどん戸口に、なっていくよ☆頭の中だけ描いたら天才??

国指定重要文化財 **西光寺の梵鐘** ほん しょう

この鐘は、承和6年(839)に鴨部氏によって、ほろに造られ、「伯耆国金石寺」に寄進されたものであり、金名文から制作時期がわかるものの中で、全国で5番目に古い金鐘。その後、1510年に杵築神社に寄進され、永禄2年(1559)に山中鹿之助によって、多福寺(島根県)に移されたが、99年福寺の火災により、いたん大阪商人の手に渡ったのを、明治30年(1897)に西光寺の住持が購入したとのこと。

平安時代の代表的梵鐘として、昭和29年(1954)に国宝に指定されている。
 ◎鐘の総高 136.4cm
 ◎口径 77.5cm

福岡市早良区内野2-7-13
 TEL (092) 804-2733

ガ・健康 ガン予防の8ヶ条
 ~食生活を見直して、ガンを予防しよう~

- 禁煙: ガン予防の最大の手段。吸わない人も煙を避けて。
- 適正体重を維持: 太りすぎややせすぎに注意。適正体重 = 身長 × 身長 × 22 (m) (m)
- 塩分を控える: 料理に使う塩をしょうゆを控えて、薄味を心がけて。
- 野菜と果物を沢山: 野菜は1日350gを目安に。果物は1日1回を目安に。
- 肉にかたよらない: 脂肪の多い肉は控え、主菜には肉・魚・卵・大豆を。
- 熱いものは注意: 熱いものは、少し冷ましてから食べましょう。
- お酒はほどほどに: 過度の飲酒は厳禁。週に2日は休肝日を。(1日のめやす=ビール大瓶1本または、日本酒1合)
- 定期的運動: 1日60分程度歩かなければ、体を動かす機会を増やしましょう。

★果物は、1日1回。(太り気味の人は、食べ方に注意) → 9ヶのガンを抑制する
 ★野菜は、1日350g (緑黄色野菜を意識)を目安に。 → 5皿程度 = 煮物・火炙り物・お浸し・サラダ・スープ等
 ★肉を食べすぎないように、魚や大豆製品を意識して食べましょう。 → ガンのリスクを下げる可能性があります