

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) ★福岡市排水設備工事責任技術者(7名) ★日本水道協会配水管技能者(3名) ★消防設備士甲1類(2名) ★石油燃焼機器点検整備士★ガス機器設置スペシャリスト★

### 6月1日~7日は、福岡市の水道週間なので(節水の日) 節水(エコ)キャンペーンします...

**TOTO 節水型便器+ウォシュレットのセット**  
(デュアルフローQR) (S1) **限定10台**

工事費+産廃処理費込み  
(標準価格) ¥238,000

施工時間 60~90分 (ウォシュレットは壁付リモコン)

**¥137,000(税込)**

※大特価のため先着順で、6月1日から7日までの受付のみ

◎節水(エコ)な理由◎  
・セフィオンテック=超表面平滑で汚れの付着抑制  
・トルネード洗浄=ボウル面をまんま素早く洗浄  
・フチなし形状=サッと拭くだけで掃除ラクラク  
・節水=従来タイプ(13L)の約60%(6L)と大幅な節水で経済的《同社比》

お申し込みはお早めに...オオクマケイコまで  
**TEL 865-3070(受付期間6/1~7)**

上記期間中、持家の方限定  
蛇口(単水栓に限る)の節水コマ、パッキンの無料交換の受付します。  
※ご希望のお客は、お電話下さいませ

# 私ども... OKビルドができること

おまかせ下さい!! お見積り無料!!

### 水廻り 部門

オール電化(太陽光発電など)  
井戸から水道へ引き込み工事  
給湯器、ポンプなど各器具の取替  
詰まり修理  
水漏れ修理  
キッチン、風呂、洗面、トイレなどの取替  
などなど

### 外構 部門

雨どいなどの修理、取替  
雨戸やサッシの修理、取替  
屋根、車庫、ウッドデッキ工事  
ブロック、フェンス、門扉などの取替  
外壁などの塗装工事  
などなど

### 内装 部門

カーテン、ブラインドの取替  
畳、フスマ、障子などの貼替  
床、クロス(壁・天井など)の貼替  
建具の修理、取替  
などなど

### 介護・福祉 部門

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  
手すりの取付、段差解消工事  
(福岡市指定店) など  
障がい児者日常生活用具の販売  
(福岡県指定店) など  
福祉用具のレンタル、販売  
など

住宅版エコポイント取換店

※場合によっては、浴槽やトイレの取替も対象!!

折れたたみ自転車ピクニックセット 温冷蔵庫 などなど

区内町雇用連人: 大熊寛隆  
出身校: 西新小学校、百道中学校、大濠高校

代表取締役

TEL 865-3070 (092)

# OK新聞

## 第35号

創業27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

リフォームのプロ

### 第2回 OKファーストのお知らせ

5/29(土) AM10:00~PM17:00 開催

エコ商品の展示もしております。見に来てね!

●水廻りセミナー OK野菜市場  
AMの部 10:30~(各30分) この日オスムの新鮮野菜がALL 100円!!  
PMの部 13:30~(各30分) 売切れ御免!!

●デコ手金作り OKフリーマーケット  
AMの部 11:30~(各30分) 小動物がたかさん!!  
PMの部 14:30~(各30分) 掘り出し物があるかも

※ご予約などはイベント責任者=オオクマケイコまで

### 今年2010年は住宅エコポイントで

2010年1月1日~12月31日に工事着手したもの/エコリフォームのほか、エコ新築もエコポイントの対象

①窓の断熱改修(以下のいずれか) ②バリアフリー改修(左記①または②の改修工事にあわせて実施した場合対象)

1戸あたり上限(1ポイント1円) 300,000ポイント=30万円相当

※エコポイントは全国で使える商品券などへの交換以外に一体的に実施する他の工事にも充当できます。

TEL 865-3070 (092)

福岡市指定  
給排水設備工事店

リフォームのプロ

### 今月のお料理

#### 豆腐のムース・レアチーズ風味

材料4人分・レモン汁 大さじ1  
卵白 2つ分・ヨーグルト 200g  
豆腐 1/2丁・米粉ゼラチン 10g  
砂糖 120g(60g×2)・お湯

作り方 ①米粉ゼラチンを約80℃のお湯100ccで溶かしておく。  
②ボウルに豆腐を入れ、スポンジでよくつぶし、ヨーグルトと砂糖60gを加えてよく混ぜる。  
③乾いたボウルに卵白を入れて泡立て、砂糖60gは3~4回に分けて加え、角が立つまでしっかりと泡立てる。  
④②のボウルに溶かしたゼラチンを回し入れ、よくかき混ぜる。  
⑤④に卵白を加え、泡が消えないよう3~4回に分けてさっくり混ぜる。  
⑥ボウルのまが、カップに分けて冷蔵庫で冷やし固める。

### 「六月病」

入学して間もない5月頃、新入生が生活環境の変化によるストレスなどによって、無気力な精神状態に陥る「五月病」に対して、研修などを終えて実際の仕事を始める6月頃に、新社会人にみられる同様の症状のことを「六月病」と呼ぶ。梅雨のジメジメした気候と相まって、朝起きられなくなり、やる気が出ない、食欲がなくなるなどが主な症状で、医学的には「適応障害」と診断される。うつ病に発展することもあるため、早期対応が大切である。

### OKビルドの最近の活動報告

1月 サニー重留店店頭にて展示会  
15(金)・16(土) 年初めの展示会として、寒さに負けずに頑張りました☆

2月 第12回OKバスツアー(味の素工場見学など)  
14(日) 最近、工場見学が人気で大人気!! 皆様(42名)おみやげ買って、バケーション☆  
※2010年は、あと9月と12月に計画しています!!

3月 第11回OK勉強会(IHクッキングヒーター)  
27(土) 日立のIHクッキングヒーターを使用し、なんちゃって北京ダックを作りました。グループ生地も均等に熱が伝わるIHだからこそ簡単☆

4月 第1回OKファースト開催  
24(土) この日は洋服や野菜が100円均一。いちご大福作りもしたよ!  
この新聞の左上参照 → 第2回 OKファーストを開催します  
※次回は5/29(土) OKファーストを開催します

### アタマの体操

カタイ頭をやわらかく気分になる答えは下だよ...

問題1 = 初級 =

中国=2    スイス=2  
イタリア=3  
アメリカ=3    韓国=4  
フランス=3    日本=?

?に入る数字は何でしょう...

ヒント: 国旗をよくよく見てみて

問題2 = 中級 =

周=た    圭=さ    弱=い  
師=ぶ    春=さ    有=?

?に入るひらがなは何でしょう...

ヒント: それぞれの左側に共通の漢字をつけると

### 早良郡を測量した伊能忠敬

伊能忠敬(1745~1818)は、1809(文化6)年12月27日より福岡県内(当時は小倉藩・福岡藩・秋月藩・三池藩など)の測量を開始した。測量は第1次から第6次までに分けて行われ、すべての測量が終わったのは4年後の1813(文化10)年であった。早良郡の測量は第4次測量で、1812(文化9)年8月9日から翌10日にかけて主に海岸線を中心に行われた。また、忠敬は測量をスムーズに実施するために前もって測量地の庄屋に次のような通達を出している。(1)測量の補助8人・馬7頭・長持(測量木線器や生活用具を収納する大きめの木箱)を運ぶ人を準備しておくこと(2)庄屋は村地図を作り、測量の道案内をすること(3)測量機器を据えつける場所を設営すること(4)夜は全員(一行18人)で、その日の測量した分の整理をするので宿舎を分散させないこと(5)定額の宿泊料を払うので汁・菜とし、ご馳走歩かないこと

### 香りが高める眼の質!

睡眠は1日の疲れを回復させる役割があり、す。けれども「不眠で寝不足気味」という方には、香りを利用したアロマテラピー(芳香療法)がおすすめ!鼻から入った「香り」の情報を脳がキャッチすると心身をリラックスさせる物質が分泌され、深い眠りが得られます。OKちゃんのおススメ: 蒸気ホットアロママスク(市販品)

睡眠の成績表

寝不足の悩み

短くても深く眠れる

ハジメパワリー

シンデレラ睡眠で12時には必ず寝る

深い睡眠状態である「ノンレム睡眠」。体内時計の働きで夕方から夜にかけて多くなりますが、深夜になると浅い眠りの「レム睡眠」が多くなります。遅くとも12時に眠るようになれば、最初のノンレム睡眠が深いものとなり、質の良い眠りが得られます。