

# before → after



(> <)

手すりが無いため脱衣室 洗い場 浴室の移動が不安定。その上出入口の段差が有り移動が困難である。

(^ ^)

手すりを設けることでスムーズに移動出来る。その上段差無しのバリアフリーにすることで安全・快適な浴室へ。

タイル張りのため、冬は寒さを感じる。 → 浴室暖房・乾燥機付にすることで寒さを感じず、心臓への負担を軽くする。



健康な人には、さほど関心が少ないですが、高齢化社会が進む中、自分の親は快適にバスタイムをおくれているのか...一度ゆっくり考えてみては？

## 有知の豆知識

### 〒 普通と速達 どっちが早い!?

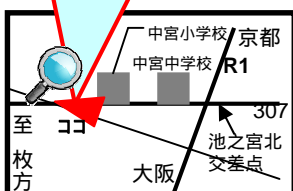
郵便物の普通郵便と速達便、届くのが早いのは通常、速達だと思われませんが実は普通郵便の方が早く届くことが多いそうです。それはなぜか...?普通郵便の場合、各地域への分別・仕分けを経て配達されるわけですが、速達便の場合、分別・仕分けの他に特別郵便物として、更なる分別を経てから各地へ配達されるのです。それでも遠距離の場合は確かに速達の方が早いです。しかし、近距離の場合は普通郵便のほうが早いです。普通郵便と速達便、郵便物が早く届くかよりは、更なる分別を行う速達便の方が確実性が増すということがメリットなのかもしれません。大切な郵便物を速達で送るといのはいかがでしょうか?ちなみに、普通郵便と速達便で使う運搬車は一緒なんだそうです。

ホームページにどんどんアクセスしてください!

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

新築・ナカハラ

検索



建築・設計・施工リフォーム  
(一級建築士事務所)

建築・設計・工房  
株式会社 ナカハラ

枚方市中宮山戸町1-30 072-898-1338FAX072-898-1390

ほっと一息...



# ナカハラ通信



2007.5.20

Vol.3



ぼかぼか暖かい日が続きつついうとうと... ( )!! 油断していたら何と5kgも太ってしまいました。さすがに「やばい!」と感じ最近ジムに通っています。日頃、運動不足だったので久しぶりに体を動かすと気持ちいい!(^ ^)b 汗をかきながら運動するなんて本当に何年ぶりかのことでした。その後筋肉痛に苦しみましたが、今はマイペースで頑張ってます。肩こりや腰痛などは運動不足からなるものもあるそうで、この2つに悩まされていた私はジムに通いはじめてから少しマシになったような気が..... みなさんも、ちょっとお買い物に行く時など徒歩15分位なら車をやめて歩いてみてはいかがでしょうか。毎日適度な運動を続けられれば、健康美人になれるかも!?( 艸 )

# 簡単！Cooking おいしい☆ レシピ

## 豚スペアリブのニーマスタード煮

**材料(3~4人分)**

豚スペアリブ 650g~700g程度  
《調味料》

はちみつ 大さじ2強  
醤油 大さじ3  
お酒 大さじ1~  
《仕上げ》

粒マスタード 大さじ1~2



### 作り方

豚スペアリブに軽く塩こしょうをします。(粗挽き黒胡椒がオススメ) 印の調味料を合わせておきます。

フライパン(又は鍋)に少量の油を敷いてお肉を全面焼きます。水をお肉がかぶる位入れて、沸騰したら灰汁を取り、 で合わせた調味料を加えます。

蓋(又は落とし蓋)をして、弱火で1時間程度煮詰め、煮汁がうっすらと張る程度に煮詰まったら、粒マスタードを溶き加え火からおろして出来上がり

point.1



肉質によっては1時間で柔らかくならない場合もあります。時間がある時は、煮汁の量に注意しながら2時間程度煮込むと良いと思います。(焦がさないように注意！煮汁が減ったら水を足してください。)

point.2



煮込み加減はお好みで！スペアリブは身が付いた大きめの方がいいです。少し甘いので、好みではちみつの量を加減してください。時間があれば1時間以上じっくり煮込んでください。圧力鍋は使わず、時間をかけて煮た方が、脂身が適度に残り柔らかく仕上がる気がします。

# イチオシ！ オススメSHOP

## フロリスト 花ぐるま



店内にはいつもきれいな「胡蝶蘭」がいっぱい並んだかわいいお店です。

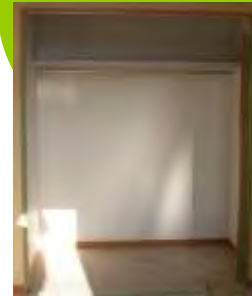
予算に応じて花束を作ってくれたり、配達や地方発送も扱っているので会社でも個人でもよく利用させて頂いてます。(いつも有難うございます。)

枚方郵便局の近くにある、きれいなお花がいっぱい並んだかわいいお店です。予算に応じて花束を作ってくれたり、配達や地方発送も扱っているので会社でも個人でもよく利用させて頂いてます。(いつも有難うございます。)

アレンジフラワーもしていますので、店内に入るとカーネーションで作ったかわいいワンちゃんがお出迎えしてくれます。いつもお世話になってるあの人にお花のプレゼントなんて良いですね

場所: 枚方市大垣内町3丁目3番7号  
TEL・FAX: 072-843-4187(ヨイハチ)  
営業時間: AM9:00 ~ PM18:00 定休日: 日・祝13:00 ~

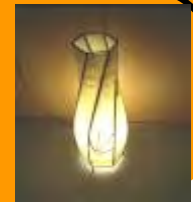
# 倉ちゃんの 工程日記



どのお家にもある、クローゼット収納(左)です。使用用途の多様化により、そのままでは使いにくくなっていませんか？そこで収納の改造をしてみたいかがでしょうか？

固定の棚板及び、ハンガーパイプを取り外し可動棚(右)へ改造すると収納力がアップします。箱物から小物の瓶類まで多種多様。使用用途はあなた次第です(^o^)

フロアライトはいかがでしょう？いつもの天井照明とは違い、足元から照らす光源が異空間を演出します。電球ですので、ほのかな明かりで癒しのひとときを過ごせます。夜のリラックスタイムも満喫できること請け合い。ちなみにこの照明器具はB級家具店(アウルト)で¥1,000にてGET！皆様も探してみてください。 (by治)



今月のお気に入り！