

サバ缶生活

サバは骨を丈夫にする、血液をさらさらにする、認知症を予防するなどとされ、健康に良い食品として注目を浴びているのがサバ缶です。

◆サバ缶のココがうれしい!

1. 栄養たっぷり
EPA・DHA・カルシウム・ビタミンDなど
栄養満点
2. 下ごしらえいらず
缶詰はおろさなくてもよいので簡単。
骨ごと食べられるのもうれしいですね。
3. 保存に便利
スーパーなどで1年中買って常温保存できるので買い置きにぴったりです

◆注目! こんなにすごいサバ缶の栄養

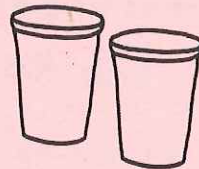
- EPA (オメガ3系脂肪酸) は、青魚に豊富に含まれる栄養素。認知症を予防したり、血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などの予防、中性脂肪値を下げたりする
- DHA (オメガ3系脂肪酸) は、脳を活性化して記憶力をアップさせる効果がある
- カルシウムは、骨粗鬆症を予防するだけでなく、高血圧や血管の老化を防ぎます
- ビタミンDは、骨の代謝を活発にし、カルシウムの吸収を促す

グチャグチャの靴下をすっきり片付けよう!

靴下のロゴムを重ねてクルッと折り曲げタンスの中にポイ! タンスの中でグチャグチャになっていませんか?

◆紙コップ収納

靴下を一足づつ、くるくる丸めて紙コップにポイ!
タンスの中へ、紙コップに詰めてひと目で分かるようにすればスッキリ解決!



さくらの窓から

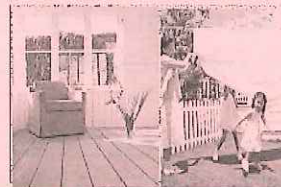
＜貴重なツーショット＞

夏らしい、いい天気が続いております。先日心配されておりましたお天気も皆様の日ごろの行いが良いせいか? お祭り日和でしたね! 「やっぺやっぺやっぺやっぺ、それぞれそれぞれ~」にあわせて、家族でお祭りを見に行ってきました。屋台という屋台を物色しながらの食べ歩き、お祭りらしいテンションで練り歩いてきましたよ。そして8時過ぎあたりでしょうか、商工会のお神輿&弟に遭遇!! ちょうど途中の休憩タイムの場に居合わせたので、声をかけて記念写真をパチリと1枚。弟とツーショットで写真を撮るなんて何年振りでしょうか? 貴重なツーショットです。そして翌日も河童ばやしを聞きながら、2日連続でお祭り会場を練り歩いてきました。



あなたの夢をカタチにします。

<http://www.sakura-eh.co.jp>



新築住宅はもちろん、中古、売地物件を豊富に掲載中! 不動産の上手な選び方等、Q&Aも盛り沢山! 是非ご覧下さい。

編集後記

長〜い梅雨が明けた途端に「暑い暑い」と一日に何回言うことやら。先日は若い人も熱中症で亡くなり残念なことですね。栄養のある食事や十分な睡眠・こまめの水分と塩分補給・室温を快適に保ちながら過ごしましょう

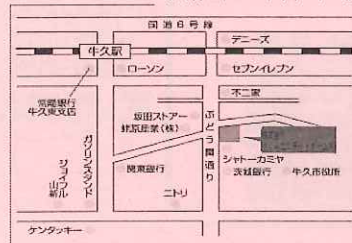
TEL: 029-871-0205 FAX: 029-874-0249

■発行元/情報通信「Sakura」(株) さくらエステートホームズ
■所在地/〒300-1234 茨城県牛久市中央3丁目32-4



株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可 (2) 第6655号
茨城県知事許可 (般・25) 第32521号



さくらさく家

SAKURA-SAKU HOME

住まいのあり方を真剣に考えかたちにします

Newsletter* 2019
Vol. 102

暑中お見舞い申し上げます。

◆目次◆

- さくらの窓から
- 内臓脂肪を減らして
- サバ缶生活
- グチャグチャの靴下をす
- コーヒーブレイク
- さくらの特選物件
- 夏の大掃除
- 編集後記

内臓脂肪を減らして筋肉を増やすには!?

体脂肪率 35%前後 (脂肪過多) → 脂肪を減らす

- 食べる順番を変える
野菜・海藻→肉・魚→ご飯・パン・麺類
太る原因となる血糖値が急上昇せず、太るホルモンといわれるインスリンの分泌も少なくなります
- 寝る前に食べると余分なエネルギーがたまって脂肪になりやすくなります。夕食後から朝起きるまで7時間以上空けましょう

BMI20未滿(やせ形) → 筋肉を増やす

- 筋肉をつくるには、運動のほかにご飯などの主食を減らして肉や魚・豆類を摂って補います
- 就寝以外ではなるべく横にならない
- 早歩きを心がける。早歩きが出来る人は、姿勢が正しく、胸の筋肉が機能している証になります
- 毎日1回以上、かかとの上げ下げを20回行う
- 1日2回、深呼吸を10回行う。(最大に息を吸って2秒止めた後、精一杯息を吐き切る)

夏のナチュラル大掃除!

年末に行うイメージが強い大掃除ですが、暑い夏こそ効率が良いんです。気温や湿度が高いので汚れが落ちやすいので午前中の早い時間に行いましょう。水もひんやりして気持ちよく、1日がすっきり過ごせそうです。

用意するもの

- 重曹**：ソフトな研磨力で、茶渋やこげ落としに。消臭効果もあります。
- クエン酸**：水垢やトイレの黄ばみをきれいにします。大理石はNG
- セスキ炭酸ソーダ**：皮脂や食べこぼしなどのたんぱく質汚れに。汚れ落ちがよく、家事全般に広く使える

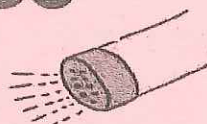
◆カーテンのお洗濯 (セスキ炭酸ソーダ)

カーテンは開閉時の手垢で汚れているので、汚れた部分にセスキ水をスプレーしてから洗うと汚れ落ちが良くなります

◆網戸の掃除 (重曹)

スプレーボトルに水 100ml と重曹小さじ 1 をいれてよく混ぜたら、網戸の内側からスプレーする。10 分程度置いた後、水で湿らせたメラミンスポンジで網戸を上から下、右から左と向きを揃えてこすると、汚れがポロポロ落ちるので下に新聞紙などを敷いておくといいでしょう。

こうして置けば便利



そのまま振りかけられるので、大きな調味料入れなどの容器に入れておく

コーヒースレイク

コーヒースレイクより

<梅雨時の紫陽花>

月に 1 回、愛和病院の絵手紙教室に行っております。先生は美浦から来て私達に教えてくれます。ありがたいことに 4・5 人のベテラン先生に私たちは教えられています。なぜ 4・5 人かというと、「生徒の中で質問したくても出来ない人のために大勢で来ています」と先生は言います。他の教室は先生一人なので、聞きたくても先生が来てくれるまで手を止めてることが多いと聞きます。ごく稀ですが、マンツーマンのときもありました。なので、愛和の絵手紙教室は至れり尽くせり、笑いの絶えない賑やかな教室です。1 時間 30 分があっという間に駆け足で過ぎ去ります。

梅雨時など、以前はいちばん嫌だった季節でしたが、絵手紙を描くようになってから、雨上がりのしっとりした紫陽花の美しさに心惹かれることもあり、この季節ならではの目の楽しみです。

かつて、「母の日」にはカーネーションを贈る習慣が一般的のようでしたが、近年、紫陽花を贈られる方が多いと聞きます。今季はまだ描いていませんが梅雨明けまでには、1 枚は描いてみたいと思っている。梅雨時の花のひとつです。



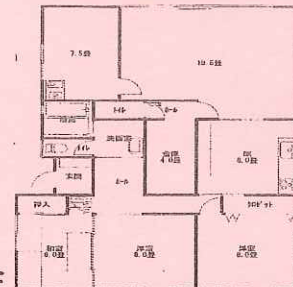
さくらの特撰物件

ホームページでも整理No.で詳細をご覧になれます

<http://www.sakura-eh.co.jp>

中古 3480万円 パナホーム施工の店舗付き平家住宅

所在地：牛久市中央 4-2-18
交通：牛久駅徒歩 4 分
土地：528.28 m²
建物：130.54 m²
構造：軽量鉄骨スレート葺平家
設備：都市ガス・下水道・井戸
上水道 (前面道路)
建ぺい率：80%・容積率 200%
築年月：平成 4 年
現況：空家



ガレージ・付属建物有り 売主

土地 1680万円 牛久駅徒歩3分の好立地

所在地：牛久市牛久町 3334-19
交通：牛久駅徒歩 3 分
土地：287.60 m²
地目：宅地
建ぺい率：60%容積率 200%
設備：井戸・PG・下水道
都市計画：市街化区域・1 種住居

- ★陽当り良好
- ★生活便利な立地
- ★郵便局まで数 10 秒
- ★学区：牛久小学校
牛久第三中学校
- ★電車通勤・通学ラクラク
- ★建築条件無し 媒介

土地 830万円

上下水道・都市ガス引込済み

所在地：龍ヶ崎市長山一丁目 4-4
交通：佐貫駅
土地：212, 50 m²
地目：宅地
建ぺい率：50%容積率 100%
設備：上下水道・都市ガス
都市計画：第 1 種中高住宅専用地域

- ★陽当たり良好
- ★前面公道 6m
- ★生活便利
- ★学区：小・長山中

売主

土地 1230万円

敷地広々128坪

所在地：牛久市牛久町
交通：牛久駅徒歩 1 3 分
土地：425 m²
地目：畑・現況宅地
建ぺい率：50%容積率 100%
設備：上下水道 (管内) PG
都市計画：市街化区域

- ★敷地広々 128 坪
- ★子育て環境良好
- ★生活便利
- ★閑静な住宅
- ★牛久小・第三中学校
- ★建築条件なし 媒介

お住まいのお手伝い隊

どんな小さな仕事でも予算に合わせてお見積りいたします



完全無料
お見積り依頼

遊休地

あなたのそばで
眠っていませんか?

- ◆売却・住み替えをお考えの方
- ◆我が家の価格を知りたい方

秘密は厳守します



株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可 (2) 第 6655 号 茨城県知事許可 (般-25) 第 32521 号

TEL 029-871-0205 (代) FAX 029-874-0249