

✿✿ 知らなかった！設備機器のこんな機能！ ✿✿

「点検お知らせ機能」 ガス給湯器
 ガス給湯器のリモコンに「88」や「888」と表示
 されていませんか？（ノーリツHPより）

この表示「点検お知らせ機能」と言って
 使用開始から10年相当経過すると、点検の時期をお
 知らせしてくれる機能です。

ガスの給湯器の点検・取替えの目安は10年
 長年使用しているとエラー表示が出るまで故障や不
 具合に気が付かない・・・何てことありませんか？
 故障してお湯が使えなくなる前に、点検（有料）を
 おすすめします！

*この表示は故障エラーではないためお湯の使用はで
 きます。
 （表示の解除方法についてはメーカー又は当社にお問
 い合わせください）

「脳トレ」

アナグラム（文字の並べ替え）

ヒントも参考にして、もとの言葉に戻してください

例題 まず指摘（まずしてき） 答え：てまきすし

ヒント：みんなでくるくる作ると楽しいね

問1 守秘誓うや（しゅひちかうや）

ヒント：夏になると、店で出し始めるメニュー

問2 季語出したまま（きごだしたまま）

ヒント：四角いフライパンでていねいに

問3 今夜踊り部（こんやおどりぶ）

ヒント：ご飯の上にふんわり

ここからは余分な文字を1文字混ぜました。それを取り
 除いて並べ替えましょう

問4 午後は沈黙（ごごはちんもく）

ヒント：具材は鶏肉や根菜、しいたけ等

問5 果物以外（くだものいがい）

ヒント：甘いたれがおいしいおやつ

問6 鹿児島県旅籠（かごしまけんはたご）

ヒント：すごく簡単に作れます

答えは裏にあります

さくらの窓から

＜牛久シャトー再開＞

先日の新聞で知りましたが、業績不振で
 2018年暮りに閉鎖しておりました牛久市の
 観光スポット、牛久シャトーのレストランや
 売店が再開されました。レストランは、日本
 遺産に認定された国内初のワイン醸造
 施設です。その施設を改装した旧「レストランキ
 ャノン」。



売店はシャトー東側のお店だと思
 います。閉鎖してから約1年半
 また牛久シャトーも賑わい活気のある街、牛久になることでしょう。
 近々散歩がてら行ってみようかと思
 います。



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

先日、やっと予約が取れたので美容室に行き
 ました。椅子に座るや否や、先生が「コロナ
 太り大丈夫でしたか？」と聞かれたので、はい
 とはいえなかった。自粛していたわけじゃ
 なかったのですが2キロオーバーです。

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

■発行元/情報通信「Sakura」(㈱さくらエステートホームズ)

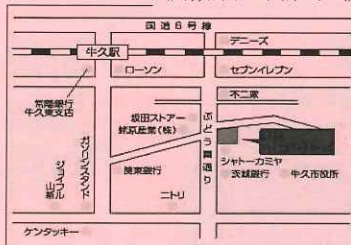
■所在地/〒300-1234 茨城県牛久市中央3丁目32-4



株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可(3)第6655号

茨城県知事許可(般-30)第32521号



✿ 住まいのあり方を真剣に考え かたちにする

さくら家

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter* 2020

Vol. 107



新1年生が学校の登下校に慣れない
 まま梅雨に入り事故のないこと
 を願うばかりです。

◆◆目次◆◆

- ・さくらの窓から
- ・沈黙の臓器
- ・知らなかった！設備機器
- ・脳トレ
- ・コーヒープレイク
- ・さくらの特選物件
- ・リンパストレッチ
- ・編集後記

沈黙の臓器！

日々の生活のうえで大切な臓器ですが、「沈黙の臓器」
 とも言われ、気づかないうちに症状が悪化してしま
 います。日ごろの生活習慣を改善し、1日3食、バラ
 ンスのよい食事を心がけて肝臓を守りましょう。

★肝臓に負担をかけている原因

過労やストレス、暴飲暴食、運動不足、喫煙、
 睡眠不足、インスタント食品の摂り過ぎなどの生
 活習慣

★肝臓が元気でいるために摂取すべき食品

- ・良質のたんぱく質：肉類・魚介類・大豆製品・卵
 乳製品
- ・ビタミン・ミネラル：緑黄食野菜・海藻・きのこ
- ・肝臓の解毒作用を強める食品：貝類・たこ・エビ
- ・具体的には、枝豆・豆腐・納豆・牛乳・アサリ・
 シジミ・牡蠣・キャベツ・ブロッコリー・梅干
 ニンニク・カボチャ・ほうれん草・もやし・ゴマ
 ナツ・コーヒー・ウコン（カレー粉でもOK）
 肝臓を守りながら、元気にお過ごしください

前新式リンパストレッチ

前新マミ氏が考案した疲れをとり、リンパと血流促進のためのストレッチです
 今月は後ろ歩きストレッチです

姿勢が悪くて悩んでいる人や、自分の姿勢に無自覚な人も多いようです。姿勢の悪さは肩こりや腰痛などの原因になります。後ろ向きに歩くときは自然と姿勢が正しくなりますので、体に正しい姿勢を覚えさせる為にとても有効です。1日何回でも！！



手をしっかり振って、後ろに10歩ほど歩いていきます



そのままの姿勢を保って、今度は前に歩きます。何度か前後に歩くことを繰り返しましょう。

ココに効く！！

- ★姿勢が正される
- ★体の軸が整う



水周りのキッチン・洗面所・トイレ等またご不便さを感じるところをこの機会にハートフルクーポンを使ってメンテナンスをしてみませんか？
 ＊お電話お待ちしております

コーヒーブレイク

コーヒーブレイクより

＜ずぼら人生と前向き人生＞

人生70年も生きてくると、家事や仕事、日々の雑務に追われ「これもしたくない」「あれもしたくない」やめたいと思うことが多々ある。例えば、出勤前の化粧もやめたいと思う。今、コロナで常時マスクを着用しているので基礎化粧とUVカットの日焼け止・パウダーをつけて過ごしています。この機会に今後もそうする予定です。

友達づきあひもそうですが私にとって心地いい人、長くお付き合いができる人と、狭く深くお付き合いさせていただいていますが、私のありのままを受け入れてくれているのでありがたい友達です。

掃除も「やめてみたーい」の一つです。以前は1階から2階まで重い掃除機を持って上がり掃除をしていましたが、そのうち2階専用にと購入した。それも大変になり今はダスキンのモップにお世話になっていて時間短縮もありダスキンさまさます。

料理もそうですが、料理は認知症予防ともいわれるのでたまに1品はできたものを買って2品は作るようにしています。これから残りの人生10年はあると思いますが、「ずぼら人生」と「前向き人生」で過ごしていけたらいいなと思います。



アナグラムの答え

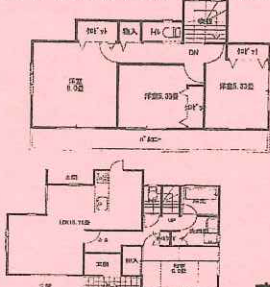
- 問1・ひやしちゅうか 問2・だしまきたまご
 問3・おやこどんぶり 問4・ごもくごはん
 問5・だいがくいも 問6・たまごかけごはん

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 2190万円 2002年12月築の中古住宅

所在地:牛久市柏田町 3231-258
 交通:牛久駅まで約1700m
 土地:184.24㎡
 建物:100.6㎡
 構造:木造瓦葺2階建
 設備:都市ガス・公営上下水道
 建ぺい率:60%・容積率200%
 築年月:2010年5月
 現況:空家



- ★南西北3方角地で陽当良好
- ★中根小学校・下根中学校

売主

中古 4200万円 数寄屋風造りの大型住宅

所在地:牛久市中央二丁目 24-2
 交通:牛久駅徒歩15分
 土地:681.49㎡
 建物:287.55㎡
 構造:木造瓦葺2階建て
 建ぺい率:50% 容積率100%
 設備:上下水道・オール電化
 現況:空家

- ★ゆとりの建物 86.98坪 6SLDK
- ★南北西面道路のため 陽当り良好
- ★生活便利

媒介

土地 1230万円 上下水道・都市ガス引込み済み

所在地:牛久市刈谷一丁目9
 交通:牛久駅徒歩15分
 土地:321.51㎡
 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:市街化区域

- ★97.25坪の整形地
- ★建築条件なし
- ★生活便利
- ★井戸ポンプあり
- ★近隣に公園あり

売主

土地 1100万円 敷地広々128坪

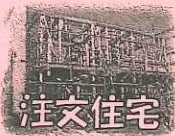
所在地:牛久市牛久町
 交通:牛久駅徒歩13分
 土地:425㎡
 地目:畑・現況宅地
 建ぺい率:50%容積率100%
 設備:上下水道(管内)・PG
 都市計画:市街化区域

- ★陽当り良好
- ★子育て環境良好
- ★生活便利な立地
- ★閑静な住宅
- ★牛久小・第三中学校
- ★建築条件なし

媒介

完全無料
お見積り依頼

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



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 さくらエスレートホームズ

茨城県知事許可(3)第6655号 茨城県知事許可(般-30)第32521号

TEL 029-871-0205(代) FAX 029-874-0249