

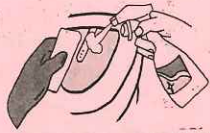
# お掃除豆知識

今回、ぜひチェックしていただきたいのが、温水洗浄便座の「ノズル」です。最近、ほとんどノズルクリーン機能が付いてますがノズルチェックも必要です

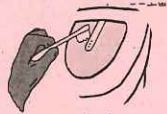


「ノズル洗浄ボタン」を押してノズルを引き出します。メーカーによってこのボタンがないばあいは、ノズルを手で引き出します

できたノズルを柔らかい布でそっと拭いてあげましょう



水の噴射口はブラシを使って細かく掃除します。ポイントは力強く掃除しすぎない



## 「脳トレ」

ダブレット（言葉の変化）

ヒントも参考にして、考えましょう  
空白に入る文字は3文字です。

例題  
からす→→くろす 答え くらす  
ヒント 会もあります

問1 りんご→→さんび→→とろび  
ヒント 沖縄の海にたくさん  
鳥の1種

問2 のずる→→ぱーる→→るーる  
ヒント 解けると楽しい  
守らなくてははいけません

問3 すなじ→→うなぎ→→あさぎ  
ヒント 体の一部  
ぴょんぴょん跳ねます

答えは裏にあります

## さくらの窓から

<9月スタート>

立秋が過ぎて1ヶ月以上たつというのにまだまだ暑い日が続きそうですね。我が家のトマトは植えた時期が遅かったせいか、まだまだ収穫できそうです。そして茄子やオクラも、もう少し収穫できそうな感じです。畑友達とも情報交換をしたりするのですが毎年毎年、お天気などにより収穫できる野菜や量が違うんですね。今年はキュウリがだめだった



～と言うと「家もだよ」！！  
残念な気持ち半分と家だけじゃなかったんだと、育て方を失敗ではなく気候のせいだと思う気持ち半分。いずれにしろ何かしらは収穫できるので畑は楽しいですよ！



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

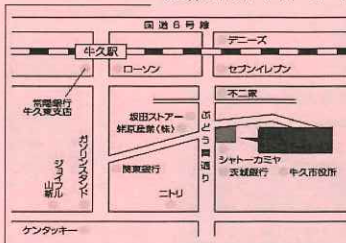
コロナ感染予防のためマスク着用が必須ですが着用時は体内に熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきづらくなる傾向があるそうです。マスク着用時はいっそう水分補給を取り熱中症予防を心がけましょう。

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 (3) 第6655号  
茨城県知事許可 (般-30) 第32521号



# さくらさくら家

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter\* 2020

Vol. 108



お彼岸にお供えする、おすすめのお菓子はおはぎ・落雁・食べきりサイズの羊羹が人気だそうです

### ◆◆目次◆◆

- ・さくらの窓から
- ・歯周病予防
- ・お掃除豆知識
- ・脳トレ
- ・コーヒープレイク
- ・さくらの特選物件
- ・足の疲れとつまづき
- ・編集後記

## 歯周病予防

口は「食べ物の入り口」であり、「健康への入り口」でもあります。歯磨きや歯科医院でのケアとともに、生活習慣を見直しましょう

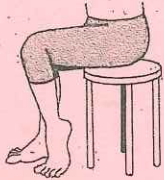
歯周病を予防する食べ物

- ・コラーゲン（歯周組織を作る）  
骨や皮付きの肉と魚、内臓やスジなど
- ・カルシウム（丈夫な歯を作る）  
大豆と大豆製品・青菜・小魚・ひじき・乳製品・切り干し大根など
- ・食物繊維（唾液の分泌を増やし食べかすや汚れを落とす）  
きのこ類・根菜、野菜類・ナッツ類・豆類
- ・乳酸菌（免疫力を高める）乳酸菌食品・発酵食品
- ・ビタミンC（歯ぐきの健康を保つ）  
柑橘類・緑黄色野菜・イモ類
- 他にモロヘイヤ・納豆・ほうれん草・小松菜など  
うなぎ・かぼちゃ・アボカド・スルメ・梅干・煮干小魚など、食材は大きめに硬めに作り噛む回数を増やしましょう



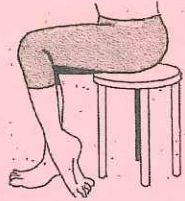
# 足のだるさとつまづき予防

軽やかに歩きたいのに、足が疲れて重い、最近よくつまづくようになった・・・という方はぜひお試しください。



左足のかかとを上げ、つま先立ちのようにして20数えます。右足も同様に。これを交互に2~3回ずつ行います

左足の指を内側に向けて爪を床に着け、項を前に押し出すようにして20数えます。右足も同様に。これを交互に2~3回ずつ行います。



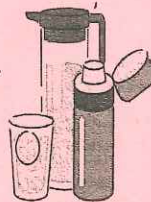
左足のかかとを床に着けたまま、つま先を上げて10数え、そのつま先を内回し外回しと回しながらさらに10数えます。右足も同様に。



おうちでカンタン

## 経口補水液の作りかた

- 水 500ml + 砂糖 20g + 塩 1.5g を入れよくかき混ぜる
- レモン・グレープフルーツなど柑橘系の果樹を入れると飲みやすくなります（保存には向きません）



# コーヒースレイク

コーヒープレイクより

## <コロナから3ヶ月ぶりの施設>

私が週3回通っているこの施設は病院内に併設されている施設です。私の体力増進と憩いの場所でもある。

スタッフも施設から感染者を出してはいけないと施設内と会員が使用したマシン、マット等を徹底して消毒をしていた。しかし日本全国コロナの患者が増えたため3月4日から休館になってしまった。

休館になってからの私は運動不足に長梅雨、歩こうと常々思っているが、いざ雨が降ったらと思うといつも会社へは車通勤。暑いからと言っては車通勤、なのに食欲だけは旺盛です。

休館してから3ヶ月経ち、6月下旬に再開。病院の入り口で検温そして施設へ進みます。施設では消毒、マスク着用、あまり高い声でしゃべらないことなど注意を受けスタジオ入り、休館している間に気が付けばお腹周りがふっくら、恐る恐る体重計に乗り愕然とした。2キロオーバー、私の苦手な腹筋運動と有酸素運動をするのが一番なのだ

が悲しいことに自宅です自主トレーニングは三日坊主。そんな訳で週2回のヨガと有酸素運動もあわせて行うことにしたがマスクをつけているので呼吸困難になるようです。元の体重に戻るはずとずっと先かなあと思う。

## ダブルレットの答え

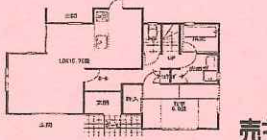
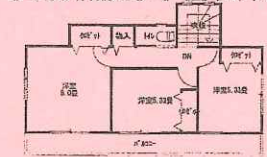
- 問1・さんご とんぴ
- 問2・ばずる るーる
- 問3・うなじ うさぎ

# 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 2280万円 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 数奇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
- ★南北両面道路のため 陽当り良好
- ★生活便利

媒介

## 土地 580万円 南道路で日当たり良好な10年特例用地

所在地:牛久市神谷三丁目  
交通:牛久駅徒歩1600m  
土地:217.00㎡  
地目:宅地  
建ぺい率:60%容積率200%  
設備:上下水道・Pガス  
都市計画:市街化調整区域

- ★閑静な住宅用地
- ★建築条件なし
- ★水道負担金あり
- ★現況渡し
- ★近隣に栄町保育園あり

媒介

## 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(宅内)・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

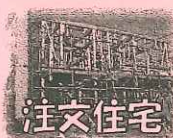
媒介

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



注文住宅



増改築



水周り工事



外構工事

## 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(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