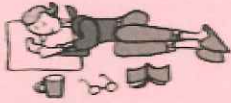


# ✿✿ コロナで疲れた脳を元気に！ ✿✿

コロナ禍の影響で認知機能が低下する調査結果が出ています。軽度認知障害予備軍に進んでしまう可能性もあるといわれていますので脳の元気を取りましょう。



## \*脳の疲れをとる生活習慣

- 早寝早起きで毎日午後3時までに30分以内の昼寝を習慣化しましょう。
- 「いつ・どこで・何を」の3つの要素でメモを取りましょう。(手帳は1冊に決め、常に携帯する)
- 眼鏡の度を定期的に目の健康状態と視力をチェック
- 運動不足が気になるなら背筋伸ばし体操をしてみましょう。
- 歯周病とアルツハイマー病の関連もあるので、歯の状態を定期的にチェックしましょう。
- この機会に一つだけ新しいことを始めて脳に刺激を与えましょう。
- 「まごたちはやさしい」で、体のバランスをキープ  
ま=豆類・ご=ゴマ・た=卵  
ち=乳製品  
は(わ)=ワカメなど海藻類  
や=野菜・さ=魚  
し=シイタケ・い=イモ類  
脳の活性化につながります



- 「さしすせそ」で人をほめましょう。  
さすが・知らなかった・すごい・せっかくなので・そうなんですか、と「さしすせそ」で始まる言葉を使って、身近な人をほめる習慣をつけましょう。
- パズル・数トレ・クイズなどで、適度に脳のトレーニングをしましょう。
- インターバルウォーキングをしましょう。  
始めはゆっくり、体が温まってきたら徐々にスピードを上げて1分半ほど歩いたら、またペースを落ととして全部で10分くらい、2日に1回でOKです

どれも今日からすぐにできることばかりなので、心がけてみましょう。



# さくらの窓から

## <秋季大会でリベンジ>

ゴールデンウィークはいかがお過ごしだったでしょうか。コロナ禍で外出自粛の影響でホームセンターが大勢の家族連れで賑わっていたようです。なかには行くところがないから暇つぶしの方もいたようですが、実際にプチリフォーム関係・園芸用品関連・遊具などかなり売



れていたそうです。

話は変わりますが、第50回牛久市内親善春季野球大会、チームさくらの結果報告をいたします。順調に勝ち進みましたが、3回戦で強豪ティガース茨城と対戦し 0 - 6 で今大会は敗退してしまいました。



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

最近店頭に並び始めましたところてん。暑い日にひんやり冷やしたところてんをツルツルッと想像するだけでさわやかな気持ちになりませんか？

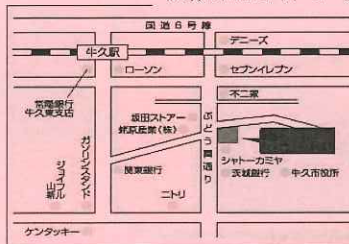
TEL: 029-871-0205 FAX: 029-874-0249

■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(2)第6655号  
茨城県知事許可(般-25)第32521号



✿ 住まいのあり方を真剣に考えかたちにします ✿

# さくらさくら家

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter\* 2021  
Vol. 111



早朝の散歩時、林の中で「ホーホケキョ」と美しく大きな声でさえずる鳥。癒しの時間です。

## \*\*\*目次\*\*\*

- さくらの窓から
- 近ごろ・・・カラダが
- コロナで疲れた脳
- マイボトルでおいしい
- コーヒーブレイク
- さくらの特選物件
- ハートフルクーポン
- 編集後記

## 近ごろ・・・カラダが何かヘン！？

年とともに気になるのが「もの忘れ」。人の名前など何かと「覚えられない」「思い出せない」と記憶力の低下を痛感します。

記憶は3つの引き出しから成り立っています。

覚える・保持する・思い出す

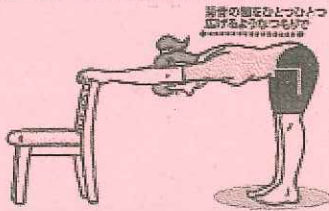
なかでも最も衰えやすいのが「覚える」という能力だそうです。そこで覚えるときは3つの方法が有効  
例えば名前を覚えたいとき

1. 文字に書き留める  
書くと情報を明確に認識できます
2. 声に出す、絵に描く  
耳や目から情報の刺激が脳に入るので、より覚えやすくなります
3. 寝る前に覚えなおす  
脳はその日の情報を就寝中に整理して記憶します。寝る前に覚えなおすと情報が定着しやすくなります



# 背伸ばしストレッチ

背中の周りにはインナーマッスルや自律神経などが集まっています。背中が固くなると猫背になりがちなので柔軟性を保つように意識的に伸ばすようにしましょう



背骨の間をひとつひとつ広げるようなつもりで行いましょう

膝がまっすぐに伸びる位置で前屈して立ち、腰と背中が直角になるようにします。お尻を後ろに突き出すようにして背中を伸ばしましょう。シンクなどにつかまって行ってもOKです

## 令和3年度前期分ハートフルクーポン券

発売日：4月26日から  
使用期間：令和3年4月26日～年9月30日

- ♡牛久市内のハートフルクーポン券取扱店でご利用できる商品券です
- ♡10,000円でクーポン券を購入すると11,000円分のお買物ができます
- ♡一世帯当たりの購入限度額は10万円です
- ♡取扱店での使用限度額は10万円までです

\* 当社は取扱店になっておりますのでリフォームなどにご利用ください

# コーヒースレイク

コーヒープレイクより

## <さくら>

春の花といえば「さくら」を思い浮かべる方が多いかもしれないが、別れと出会い、新しいスタートの季節を彩り入園・入学式などでは必ずと言っていいほど壇上に生けられていた。

コロナでなかったら牛久シャトーのこの時期は、バーベキューで仕事仲間とのコミュニケーションを円滑にしてくれるいい機会であったり、家族サービス・友達の交流で賑わっておりましたが今年はコロナのため、牛久シャトーは桜だけが賑わいを見せてくれています。

ところで桜にまつわる話ですが、明治の終わりに友好のあかしとして日本からアメリカへ送られた桜が始まりというのは有名な話ですが、その返礼品として米国から日本に贈られた花がハナミズキだそうです。いまや人気の名所となったワシントンの「全米桜祭り」、毎年日本でも報道されるが多くの人々が訪れるそうです。

## <マイボトルで美味しい緑茶！>

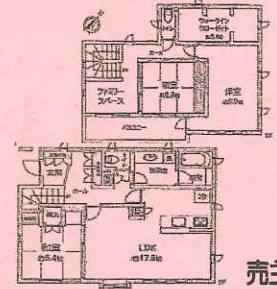
季節を楽しみながらのウォーキングで欠かせないのが、水やお茶ですね。そこでおいしいお茶の入れ方をご紹介します。急須に緑茶を入れ、80度までに冷ました湯を淹れます。そのお茶をマイボトルに淹れ、氷を2・3個入れます。温度が下がって酸化で茶色くなったり苦味も防げます。まろやかさと甘みが出ておいしいお茶になりますよ。

# 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 3080万円 積水ハウスの注文木造住宅

所在地：牛久市中央4丁目  
交通：牛久駅まで徒歩6分  
土地：198.35㎡  
建物：117.50㎡  
構造：木造瓦葺2階建  
設備：公営上下水道・PG  
建ぺい率：80%・容積率2000%  
地目：宅地  
引渡：即引渡し可（現況渡し）



豪敵な植物で造園された庭

売主

## 中古 4200万円 建物ゆとりの86.98坪

所在地：牛久市中央2丁目24-2  
交通：牛久駅まで徒歩15分  
土地：681.49㎡  
建物：287.55㎡  
構造：木造瓦葺2階建  
建ぺい率：80%容積率100%  
設備：公営上下水道・オール電化  
地目：宅地

- ★6LSDK
- ★敷地広々206坪
- ★南北両面道路
- ★陽当り良好
- ★ご見学希望の際は事前にご連絡ください

媒介

## 中古 5180万円 パナホームの大型5SLDK

所在地：牛久市ひたち野東4丁目  
交通：ひたち野牛久駅徒歩15分  
土地：297.25㎡  
建物：171.28㎡  
構造：軽量鉄骨造瓦葺2階建  
建ぺい率：50%容積率100%  
設備：上下水道・オール電化

- ★平成22年の築浅
- ★収納充実・書斎あり
- ★東南角地！陽当り良好
- ★ソーラー発電・床暖房
- ★駐車場2台

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
- 水回り工事
- 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 さくらエースホームズ

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