

1年間の水道光熱費を知る

家計の中で、節約できそうなものは何でしょうか？食費、日用品費、住居費、医療費、通信費電気代や水道代、ガス代などはいかがでしょうか？

- ◆ 料金を引き落としている銀行の通帳などで、自分の家の水道光熱費を把握してみましょう
- ◆ これを1割減らすことで、1年間の水道光熱費合計としてみると、意外に多く支払っていると感じるのではないのでしょうか。
- ◆ 電気、ガスの小売りが自由化され電気とガスを同じ会社で契約していれば、電気とガスのそれぞれが確認できます。

詰めクロスワード

このクロスワードには、ヒントとなるカギがありません。リストの文字をまず目に入れて、縦・横列すべてが意味のある言葉にしてください。リストの文字は一度しか使えません。パズルが完成したら、A~Dを順に読むと、回答になります。

イ	ル	カ		メ	ダ
ナ		エ	ノ	A	ン
	テ	B		ス	ウ
	ソ		ツ	リ	
ホ	ウ	サ			サ
一		イ	エ	ス	ジ
	D	ラン		シ	C

[リスト] カクグブホルワー

回答

A	B	C	D

さくらの窓から

<スッキリ>

今日も秋晴れのいいお天気でした。気温も少しづつ落ち着き、秋だけなわの好季節となりましたね。今年も我が家の崖では秋の収穫が始まりましたよ。毎年なのですが野生の鳥やタヌキ？と競走しながら収穫



しておりました。何故かという、柿の色がいい色になるとすぐに食べられてしまうからです。

しかし、今年は少し青くても追熟させることを学び、余裕をもって家族で食べられる分を計算して収穫しております。そんなわけで今年は意地を張って収穫せず、余裕をもって収穫することを学習しましたので気分的にスッキリ。来年も沢山実をつけてくれることを願います。



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

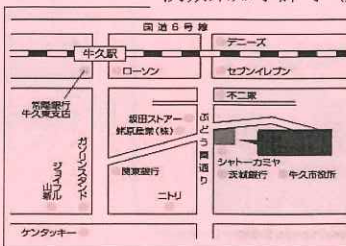
ここ数日はめっきり冷え込んで、スーパーに行ってもおでんや鍋物の材料が目行き、今夜は一品温かいものでもと考えます。秋はスポーツ、食欲の秋でもあります。おでんや鍋物は無自覚のうちに食べすぎになりますのでお気を付けてください。

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/T 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します

さくらさくら家

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter* 2021

Vol. 113



スポーツの秋です。意気込んでジョギング、体力の衰えを実感し、複雑な思いです

目次

- ・ さくらの窓から
- ・ 脳の老化予防
- ・ 1年間の水道光熱費
- ・ 詰めクロスワード
- ・ コーヒーブレイク
- ・ さくらの特選物件
- ・ 11月5日はいい卵
- ・ 編集後記

脳の老化予防

お肌の曲がり角は20歳からといわれますが、実は、脳も20歳をピークにだんだんと老化が始まると言われています。

- ◆ 加齢による物忘れなども、食生活によって予防改善が可能なのが明らかになっています
- ◆ バランスの良い食事・摂取カロリーを守る・塩分を控える・間食、糖分を控える・お酒はほどほどに心がけましょう
- ◆ 脳の神経伝達を正常化する食材
 - ・ イワシやサバなどの青魚・緑黄色野菜
 - ・ 豆類、とくに大豆製品・カレー(ウコン)
 - ・ 果物類・緑茶・コーヒー・赤ワイン
 - ・ 卵・牛乳・鶏ムネ肉
 - ・ ゴマ・ナッツ類・アマニ油・エゴマ油
- 脳の健康を保つには、脳をきちんと働かせる食材が必要です
- ◆ 身体の健康は脳の健康に直結します。友人との会話を楽しんだり、適度な運動を取り入れるなど、「脳によい生活」をスタートしてはいかがでしょうか。

座ってできる！お腹ポッコリ予防

「運動不足なのに食欲旺盛」という人は、お腹ポッコリに要注意！椅子に座ったままお腹まわりを鍛えるストレッチを紹介します。



椅子に浅めに座り、両手で座面をつかむ



ゆっくり両膝を上げられるところまでキープしながら10カウント

*上の体制で膝の位置と高さを変えずに上半身を左右にひねり10カウント。これを休みながら3セット

11月05日はいいたまごの日

<知っているちょっと役立つ卵にまつわる豆知識>

- ◆生卵と加熱調理した卵とでは、生卵の方が長持ちする。白身にはリゾチームという抗菌作用のある酵素が含まれており、加熱すると効果がなくなります
- ◆卵にひびが入ってしまった場合や卵の割り置きはサルモネラ菌が入り込みやすいので、その日中に加熱して食べましょう
- ◆卵を割ったとき、まれに血が混じっているときがある。ごく小さな塊のものであれば加熱調理すれば大丈夫です
- ◆黄身に白いひものようなものがついていますが、「カラザ」といい、卵黄を卵の中心に固定させ、ハンモックのような役割をしている。栄養満点で食べなければもったいないそうです

コーヒースレイク

コーヒープレイクより

<運転免許証いつ返納？>

昨年・今年とコロナの影響でお車での旅行・外出が少なかったようで事故件数も少ないため、保険料の見直しがありそうです？ だったらいいですね！！

ところで免許証の返納ですが、視力低下のミスや判断によるミス・操作によるミスなどの原因とした事故が報道されているが、私も70歳の高齢者です。若いころに比べたら反射能力・視力もかなり落ちている。前回の免許更新では視力の検査で更新が危うかった。今回の視力検査ではレンズを変えての検査だったので更新ができた。

私も含め、高齢者にとって車の運転は脳の活性化につながる重要な役割を果たしているといわれているが、運転をやめた人は、やめなかった人よりも要介護状態になる確率が8倍近く高いといわれているそうです。他人を気付かせてしまっては元も子もありません。しかし、牛久に住んでいる以上、車の運転は高齢者にとって日々の生活に欠かすことができないところでもあります。

免許証返納後、自転車はどうかというと、日頃から自転車に乗っている人は別として自転車も大変危険です。自転車に乗って転んで骨折する方が多いと聞きます。

私も時々自転車通勤をします。免許証返納後、自転車は必需品になるからです。狭い路地も小回りよく走れるのが魅力です。しかし6号線を走るときなどは後ろからくる車と接触するのではと思い、いつも歩道を走っている。牛久も高齢者人口がますます多くなるなか、安心して走れる自転車専用道路があったらいいなと思うこの頃です。

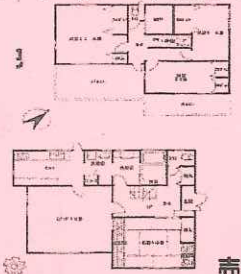
さくらの特撰物件

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 1850 万円 セキスイハイム施工の大型住宅

所在地：土浦市小岩田東 2-15-7
 交通：土浦駅まで 3.1 km
 土地：328.22 m²
 建物：159.33 m²
 構造：軽量鉄骨造セメント瓦葺 2 階建
 設備：公営上下水道・都市ガス
 建ぺい率：50%・容積率 100%
 地目：宅地
 引渡：即引渡し可（現況渡し）
 平成3年3月築の北東×西の角地
 敷地広々99坪・駐車場2台



売主

賃貸 68,000 円 広々とした2LDK・フルリフォーム済

所在地：牛久市猪子
 交通：牛久駅まで徒歩 26 分
 土地：105.62 m²
 建物：53.81 m²
 構造：木造瓦葺 2 階建
 間取り：2LDK
 設備：井戸・下水道・PG
 ご見学希望の際はご連絡ください

- ★ペット相談可
- ★ストッカー・ウエルシア薬局・つくば胃腸科病院徒歩圏内
- ★賃貸保証加入
- ★賃貸総合補償保険加入

媒介

土地 380 万円 南西の角地で陽当たり良好

所在地：牛久市小坂町 1929-138
 交通：牛久駅まで約 7km
 土地：307.02 m²
 地目：宅地
 建ぺい率：50%容積率 100%
 設備：公営水道・浄化槽・PG
 都市計画：市街化調整区域

- ★敷地広々92坪
- ★既設団地・閑静な住宅地



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 m²
 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

- ★陽当たり良好
- ★子育て環境良好
- ★生活利便な立地
- ★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