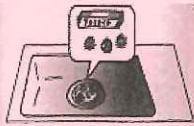


汚れが付きにくい暮らし

「汚れが付きにくい暮らし」をするために、できることをお伝えしましょう。

<排水口のぬめりを防ぐ！>

アルミホイルを適当な長さで切りボールのように丸めて排水溝に置く。水が流れるたびにアルミホイルから出る金属イオンが細菌やカビの繁殖を防ぎ、ぬめりが発生しにくくなります



<浴室を清潔に>

お風呂場の鏡をきれいに拭いた後、自動車用の窓用の撥水コーティング剤を塗ると汚れが付きにくくなる。また、お風呂場のゴムパッキングやタイルの目地にローソクのローを押し付けて塗っておくと水をはじくのでカビを防ぎます



<エアコンにカビを発生させない>
汚れをきれいにしてから、布やウエットティッシュに消毒用エタノールをつけて、吹き出し口に薄く塗ります



脳活クイズ

県名まちがい探し（記憶系）

日本の県名がばらばらに掲示されています。このうち10の県名に誤りがあります。正しくなおしてください（答えは裏にあります）

新潟県 鳥取県 和歌山県 富山県
宮城県 山梨県 茨城県 群馬県
愛媛県 埼玉県 山梨県 茨城県
茨城県 山梨県 茨城県
鹿子島県 栃城県 愛知県 佐賀県

窓から

<9割強制ですが・・・>

3月に入り急に暖かくなりましたねえ～
日中は暑い日もありました。庭の畑ではブロッコリーが収穫時期となり、イイ感じに大きく育っていました！ 早速、大きいところを切って茹でて夕食に。予想通り



至高の味でした。4歳の娘は普段絶対食べませんが、今回は食べてくれましたよ。9割強制ですが・・・。（頑張ったね！）

そして収穫はまだですが、冬の厳しい寒さに耐えたニンニクや玉葱も最近、暖かくなってきたせいか急成長。順調に育っているようです。



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

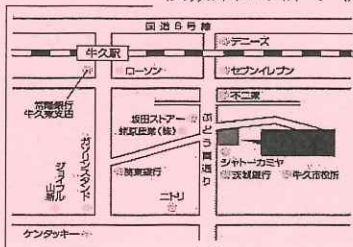
♪もうすぐ春ですね。気どってみませんかぁ♪と春を待ち望んでいましたが、あっという間に春が来て春爛漫の好季節になりました。この時期だけは「だんごより花」ですね。「さくらさく家」第115号をお届けいたします。

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



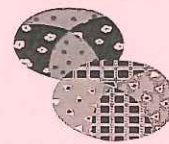
住まいのあり方を真剣に考えかたちにします

さくらさく家

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter* 2022

Vol. 115



意外と侮れない「お手玉」運動不足にいかがでしょうか？ 慣れてきたら反対回しでも行いましょう。

◆目次◆

- ・さくらの窓から
- ・脳の前頭前野が活性化
- ・汚れが付きにくい暮らし
- ・脳活クイズ
- ・コーヒープレイク
- ・さくらの特選物件
- ・椅子ストレッチ
- ・編集後記

脳の前頭前野が活性化

昔は子供の遊びだったお手玉は、今や脳の活性化に役立ち、「集中力アップ」や「認知症予防」になることがわかってきました。

- ◆動作視力を養う
指先・眼・腕を使うことで、判断力の強化に
- ◆処理能力を養う
指を1本1本使うことで脳を活性化させる
- ◆反射神経を養う
お手玉の速さを体で感じる
- ◆リズム感
リズムに乗って身体を動かすことで身体が温かくなり、血行促進に
- ◆老化・認知症予防
身体を動かし脳を刺激することでやる気を起こす
- ◆ストレスの解消
程よい気分転換、創造性の強化
お手玉の数は2個よりも3個使った方がより難しくなるので、脳を活性化させるにはより効果的です



椅子ストレッチ

ストレッチは筋肉の柔軟性を高めてくれますので、バランスが崩れたときもふんばりが利き、転倒の予防になり、歩く時も膝が上がるので、つまずきにくくなります。



＜上半身のストレッチ＞

椅子に浅めに腰掛け、両指を組んで手のひらは天井に向け伸びをします。背中や胸を伸ばしたら、左右に倒して体の側面も伸ばします。

＜足の後ろ側のストレッチ＞

右足を1歩前に伸ばし、かかとを床につけ、つま先を天井に向けます。両手は足のつけ根にそえて、息を吐きながら状態を前に倒します。足の後ろ側が伸びているのを感じながら、ゆっくりと状態を戻しましょう
(3～5セット行いましょう)



＜太もも筋トレ＞

両手で椅子のふちを持ち、右足を前に上げ、つま先は天井に向けます。太ももに意識を集めて力を入れ、5秒キープ。足を戻し3～5回行います。左も同様。
*最後に足首の運動を左右10回ほどゆっくりと回しましょう



ポイント：呼吸は止めない。伸ばすときや、力を出すときは息を吐くようにしましょう。反動はつげずにゆっくりと。

効果：筋肉が付き、関節が柔軟になると、歩くときに転倒しにくくなります。体も温まるので、手足の冷えの解消にもなります。

コーヒースレイク

コーヒースレイクより

＜会話のない世界＞

いつも感じるのですが、電車に乗って座席に座り、周囲を見渡してびっくりすることがある。

乗客のほとんどの方が全員うつむいて一心不乱にスマホをいじっている。

今、若い世代の方は新聞を読まないそうです。通勤時にスマホからニュースサイトの記事を読んだりゲーム・LINEをしているそうです。LINEなどで誰かと交流しているのかわかりませんが、先日などは友達と一緒に乗って座るやいなや、お互いうつむいておしゃべりもなしでスマホをしています。何か変だとは思いませんか？

今やスマホは生活になくてはならないものになったようですが、その半面整形外科では患者さんが頭痛やめまい・首の痛み・肩こり・腰痛の患者さんが訪れることが多いそうです。スマホ首という現代病だそうです。心あたりございませんか？

主人も4・5年前にスマホに替え、今までかける受け人でしたが、気付くと結構スマホをひらいています。いまでは孫とメールをして楽しんでいるようです。

＜県名まちがい探しの回答＞

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| 新潟県→新潟県 | 埼玉県→埼玉県 | 茨城県→茨城県 |
| 栃城県→栃木県 | 宮崎県→宮崎県 | 慈賀県→滋賀県 |
| 熊本県→熊本県 | 鳥取県→鳥取県 | 愛姫県→愛媛県 |
| 鹿子島県→鹿児島県 | | |

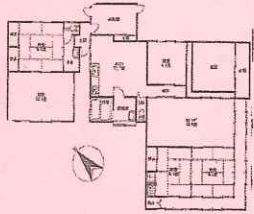
さくらの特撰物件

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 1380 冊 母屋内外装リフォーム済

所在地：稲敷市角崎字4斗蒔 1115
交通：竜ヶ崎駅まで14km
土地：1115.94㎡
建物：180.82㎡
構造：木造亜鉛メッキ鋼板・瓦・スレート葺平屋建
設備：井戸・PG・個別浄化槽器
建ぺい率：60%・容積率200%
地目：宅地
引き渡：即引き渡可



敷地広々337坪昔懐かしい農家の家 売主

土地 790円 建築条件はございません！

所在地：つくば市下岩崎 2087-3
交通：牛久駅より5km
土地：300.01㎡
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：調整区域
現況：更地 敷地広々約90坪

- ★調整区域ですがどなたでも自己用住宅建築可能です
- ★荻崎第二小迄180m
- ★上下水道利用可

売主

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㎡
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 650 万円 土地71坪の丁度いい大きさの宅地

所在地：土浦市中高津 2-1186
交通：土浦駅西口から2.6km.
土地：237.62㎡
地目：宅地
建ぺい率：60%容積率150%
設備：上下水道・都市G
都市計画：市街化区域

- ★北西・南西の角地
- ★陽当たり良好
- ★上下水道・都市ガス利用可
- ★下高津小迄400m
- ★建築条件なし

売主

完全無料
お見積依頼

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 029-374-0249