

知ってました？

朝晩の冷え込みがこれから厳しい季節になります。冷たい布団に入ってキモチイ〜と思う方もいるかもしれませんが、やはり温かく眠りたいですよね。そこで保温効果のあるかけ方をご紹介します。

- 羽毛は体温で温められると保温性を発揮するので、体の上に直接かけると温かさを感じやすくなります
- 羽毛布団の上に毛布を掛けます
- 更に毛布を体の下に敷くと体から放出される熱が下でも受け止められるので、保温効果が上がります。これからの寒い冬を保温性がUPした睡眠をとりましょう

あの人気グループ覚えてる？

15人の芸能人の名前がばらばらに並んでいます。所属していたグループごと3人ずつに分けていきましょう。またグループ名も当ててください。

相葉雅紀 植木等 仲本工事 堺正章 加藤茶 井上順
 稲垣吾郎 草彅剛 犬塚弘 高木ブー かまやつひろし
 松本潤 谷啓 香取慎吾 大野智(回答は裏面です)

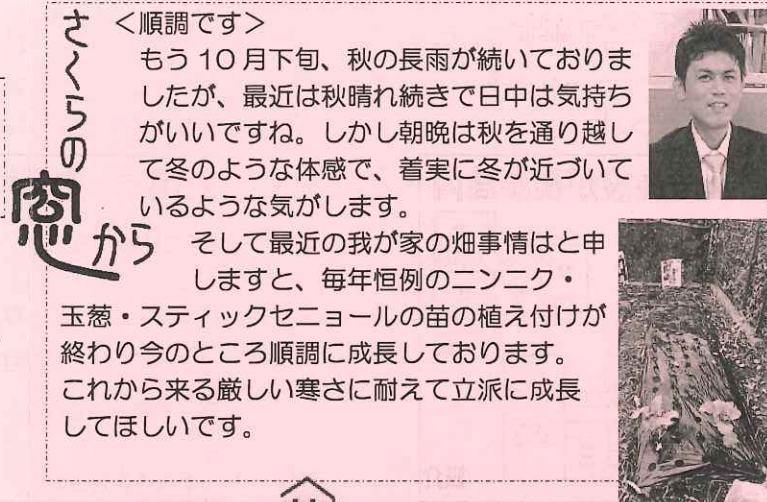
グループ名	名前

ちょっと節約

★ゆで汁で食器を洗うと節約&ピカピカに！！
 パスタをゆでた後のゆで汁などは油汚れに有効です。お皿にかける、スポンジにゆで汁を染み込ませて洗えばさっとすすぐだけでピカピカのお皿やシンクに早変わり是非お試しあれ！！

＜順調です＞
 もう10月下旬、秋の長雨が続いておりましたが、最近秋晴れ続きで日中は気持ちがいいですね。しかし朝晩は秋を通り越して冬のような体感で、着実に冬が近づいているような気がします。

そして最近の我が家の畑事情はと申しますと、毎年恒例のニンニク・玉葱・スティックセニョールの苗の植え付けが終わり今のところ順調に成長しております。これから来る厳しい寒さに耐えて立派に成長してほしいです。



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

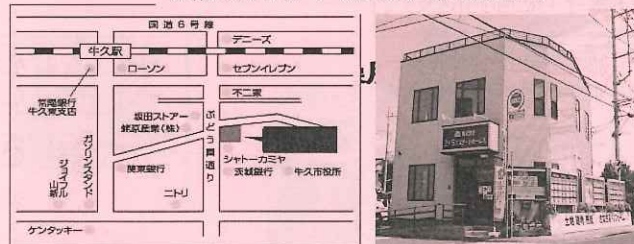
郵便局に並び年賀はがきを見ると、急に年末が近づいたような気がいたします。
 (株) さくらエースタートホームズも恒例のカレンダーを謹製いたしましたのでご愛用いただければ、幸甚に存じます。

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

■発行元/情報通信「Sakura」(株) さくらエースタートホームズ
 ■所在地/〒300-1234 茨城県牛久市中央3丁目32-4

株式会社 さくらエースタートホームズ

茨城県知事許可(3)第6655号
 茨城県知事許可(般-30)第32521号



さくらエースタートホームズ

住まいのあり方を真剣に考えかたちにする



Newsletter* 2022
 Vol. 118

ハートフルクーポン券(後期分)が12月1日に発売されます。即日完売が予想されますのでお早めに！！

◆◆目次◆◆

- さくらの窓から
- 舞茸は食べなきゃ
- 知ってました？
- 脳活クイズ
- コーヒーブレイク
- さくらの特選物件
- 転ぶ・つまずく
- 編集後記

舞茸は食べなきゃ損！！

江戸時代に入ると数あるキノコの中で舞茸は「幻のきのこ」と呼ばれ、舞茸を幕府に献上すると同じ重さの銀がもらえたそうです。というわけで昔から愛されていた舞茸の栄養と効果について

- ◆丈夫な骨を作る「ビタミンD」
 - ビタミンDが不足すると健康的な骨が作り出せなくなる
- ◆高血圧予防「カリウム」
 - 舞茸に含まれるカリウムは体内にある余計なナトリウムを排出し血圧を下げる栄養素
 - 水に溶けやすいので焼く・揚げる調理法で
- ◆造血作用を支える「葉酸」
 - ビタミンB12とともに赤血球を作る働きがあるので「造血のビタミン」と呼ばれている
- ◆食物繊維が豊富
 - 人の体内に吸収されることなく大腸まで届く
 - 腸内の水分を吸収して便の量を増やすことで腸を刺激し、便通を促す
 - 食後血糖値の上昇を抑える

転ば・つまずく

高齢者が救急車で搬送される原因の8割が、自宅で転んでけがをするなど、交通事故を大幅に上回っているようです。認識・自覚・意識を高めることが「転ばぬ先の杖」になるのではないかと思います！

つまづかないためにつま先の上げ下げ



かかとを床につけて、ゆっくりとつま先を持ち上げて下す動きを1日数回に分けて30回

片足バランス

机やいすに右手をつけてバランスを取りながら、右足を持ち上げて左足で立ち、1分キープ。反対の足も同じように



転ばないためにもも上げ



机やいすに左手をつけてまっすぐ立ち、前傾に注意しながら平行になるまで持ち上げる。左右30回ずつ

筋肉を休ませないように、テキパキと動いたり、筋トレを行うなどして、筋肉量を減らさないようにしてください。「転倒→骨折→寝たきり」となってしまうないように！！

コーヒースレイク

コーヒースレイクより

＜この時期ならではの楽しみ＞

今年のギンナン拾いは未だかと、たまに気にしながら見上げて歩く。ちょうど銀杏の葉の下にかわいいギンナンがたわわに実っていた。残念なことにまだグリーン。

つい先日のこと、一日中風が吹いていたので行ってみた。沢山の銀杏が落ちている。人や車につぶされたものもあった。数日後、マスクをして二重手袋とビニール袋をもって今年もギンナン拾いに友達と出かけました。

早速、拾い始めますが面白いほど拾えます、後の処理のことを考えるのでほどほどに拾ってきた。

天気の良い日を選んで処理しますが、バケツに水を張りギンナンを入れサランラップをかけ 2~3 日ふやかします（ギンナンの種を取りやすくするためです）これが大変な手間がかかるので来年はやめようかなと思うくらい大変な作業ですが、私の秋の楽しみの一つでもあるので来年も拾いに行きます。

今回はギンナンおこわに挑戦してみようかなと思ってます。もちもちして美味しいかもね！！

解答 あの人気グループ覚えてる？

- ・嵐 相葉雅紀 松本潤 大野智
- ・SMAP 稲垣吾郎 草彅剛 香取慎吾
- ・ザ・スパイダース 堺正章 井上順 かまやつひろし
- ・ザ・ドリフターズ 高木ブー 仲本工事 加藤茶
- ・ハナ肇とクレージーキャッツ 植木等 谷啓 犬塚弘

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>

新築 3298 円 生活利便施設が徒歩圏内

所在地：牛久市中央2丁目
交通：牛久駅まで徒歩15分
土地：184.85㎡
建物：33.57㎡
構造：木造アスファルトシングル材
築2階建

設備：公営水道・本下水・都市ガス
東京電力
建ぺい率：50%・容積率100%
地目：宅地
現況：建築中
入居予定：令和4年12月上旬



媒介

土地 645 円 お好きなハウスメーカーにてご建築いただけます

所在地：牛久市南5丁目
交通：牛久駅より徒歩22分
土地：142.45㎡
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
現況：駐車場 自治会協定有

- ★買い物便利
- ★子育て環境良好
- ★住環境良好
- ★牛久市道路幅員約8m
- ★学区：向台小学校
南中学校

媒介

土地 350 万円 南西の角地で陽当たり良好

所在地：牛久市小坂 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 750 万円 建築条件はございません

所在地：土浦市中高津2丁目
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・都市ガス
都市計画：市街化区域

- ★北西・南西の角地
- ★下高津小迄400m.
- ★都市ガス（前面道路配管有）
- ★下水道（敷地内引込反）

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 029-874-0249