

クッスと笑う18歳と81歳の違い!

もうかなり前になるのですが、日曜のテレビ番組「笑点」で放送されたお題をご紹介します。この言葉の中には81歳に対して失礼かと思うようなものもありますが、笑うことは免疫力アップにつながるそうですので、そこは失礼と思わないでクッスと笑ってください。

- 道路を爆走するのが 18歳
道路を逆送するのが 81歳
- 恋に溺れるのが 18歳
風呂に溺れるのが 81歳
- 恋で胸を詰まらせるのが 18歳
餅で喉を詰まらせるのが 81歳
- 心がもろいのが 18歳
骨がもろいのが 81歳
- まだ何も知らないのが 18歳
もう何も覚えていないのが 81歳
- 筋肉が張るのが 18歳
筋肉に貼るのが 81歳
- 偏差値が気になるのが 18歳
検査値が気になるのが 81歳
- 嵐と言えば松潤 18歳
嵐と言えば嵐寛寿郎 81歳

4字熟語まちがい探し


以下の4字熟語は、1文字ずつ間違いがあります。それぞれに該当する計8つの正しい感じを使って4字熟語が二つできます。それは何でしょう?

- 勸善懲握 → 艱難辛句 →
- 北斗質星 → 移展登記 →
- 当志満満 → 牛歩柱術 →
- 小鉢面体 → 騎訴猶予 →

答え(裏側にあります)

さくらの窓から

＜バードウォッチング＞
最近、自然豊かな崖地の我が家の庭先に野鳥が来るようになりました。最初はヒヨドリが来て、ムクドリ・鳩メジロ・ウグイス等かわるがわる遊びに来ます。最初はパンをちぎってやっていましたが最近ではホームセンターで野鳥のえさを買ってきて家族で楽しんでおります。野鳥も慣れてきたせいか庭先からウッドデッキの方まで来るようになり、ついにハトに関しては私が家に帰ってきてでも無視して逃げなくなりました。次はどんな野鳥が遊びに来るか楽しみです。



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

日本列島に熱狂を巻き起こした侍ジャパン、3大会ぶり3度目の優勝を果たして王座を奪還した。老若男女も一つになって毎日テレビにくぎ付けで応援していたと思いますが、久々に明るい話題の日本列島だったと思います。「最高です!!」

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



さくらさく家

住まいのあり方を真剣に考えかたちにする

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter* 2023 Vol. 120



- ### ◆目次◆
- さくらの窓から
 - 唾液をたくさん出し
 - クッスと笑う18歳
 - 4字熟語まちがい
 - コーヒーブレイク
 - さくらの特選物件
 - 背中から元気に若
 - 編集後記

唾液をたくさん出しましょう!

唾液は口の中を潤す大事な水分で、口内を清潔にキープしています。シニアになると分泌が少なくなるため、唾液の量をもっと増やす必要があります。

唾液は口内の汚れを洗い流し唾液に含まれる成分によって口内だけではなく全身の健康を守ってる

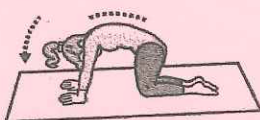
- ◆虫歯を防ぐ
虫歯菌によって溶かされた歯を修復します
- ◆歯周病を防ぐ
歯周病菌の増殖を抑えます
- ◆感染症を防ぐ
細菌やウイルスの侵入を阻止します
- ◆胃の負担を軽くする

唾液が激減するシニアは、たくさん出す工夫を!

- ◆キシリトール(虫歯予防効果あり)入り、糖類ゼロのガムがおすすめです
- ◆1口につき30回噛むのが目標、最初は飲み込む前に「もう10回噛む」ようにするとよい
- ◆大きく口を開けて早口言葉や「あいうえお」の言葉を繰り返す

背骨から元気に若々しく

背骨は体の芯になる部分です。日頃からしっかりケアしておく、けがや関節痛の予防になるほか、姿勢が良くなるので、若々しい印象に。



肩の真下に手をつき、足のつけ根の真下に膝をつきます

床に手とひざをついて息を吐きながら、お尻から背中を丸め、丸い姿勢を保ったまま息を吸います。



おへそを引っ込めるつもりでお腹にも意識を。

次に、息を吐きながら視線を上げて背中をそらし、息を吸いながらもとの姿勢に戻ります。5回ほどゆっくり繰り返しましょう。

ポイント

- 鼻から吸って鼻から吐きます。(口から吐いてもOK)
- 背骨をひとつずつ動かすようにし、背骨の動きを意識しましょう

効果

- 背骨を動かすことで、硬くなりがちな筋肉をゆるめ、鍛えていきます。全身の血流が良くなり、肩こりや腰痛、冷え性の予防や改善に。

注意点

- 腰をそらせすぎない
 - 膝や腰などに痛みを感じたらすぐにやめる
 - 食後すぐには行わない
- 骨は筋肉で支えられています。ストレッチを続けて筋肉をほぐしましょう。

コーヒースレイク

コーヒースレイクより

<最近の嬉しい出来事>

先日、幼稚園(年中)の孫から電話があった。

「おばあちゃん、25日に幼稚園の発表会があるので見に来てね」と、可愛い声での嬉しい電話だった。

開演の時間は9:30からです。人数制限があり祖父母までが入館できた。席は前もって孫がくじを引いてくれたので前列から7列目。2部制で孫の発表は、午前中の出番です。

ピアノでの合奏と歌そしてリズム感のあるダンス、曲目は全然わからない曲です。頭に可愛いピンクのお洒落なりボンをつけていたので孫の立ち居振る舞いなどはよく見えた。これまでよく覚えたものだと感心するばかりです。これも先生方のご指導の賜物ですね。

そして、午前中の最後は年長さん一人一人が前に出て親御さんへの感謝の気持ちを大きな声で堂々と発表するのでした。息子夫婦も我が子の頑張りを一番感じた発表会だったと思いました。

答え: 4字熟語の間違い探し

勸善懲惡・北斗七星・闘志満満・正八面体
艱難辛苦・移転登記・牛歩戦術・起訴猶予

七 転 八 起
悪 戦 苦 闘

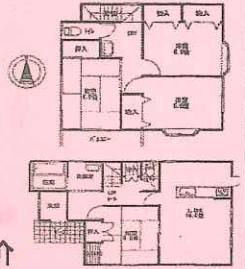
さくらの特撰物件

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 1480 円 南道路で陽当り良好

所在地: 牛久市上柏田1丁目30-2
交通: 牛久駅まで約2.3km
土地: 160.31㎡
建物: 101.02㎡
構造: 木造スレート葺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
現況: 空き家
築年月: 平成11年2月 P: 2台
☆子育て環境良好
☆収納豊富な住宅 ☆LDK14帖 媒介



中古 630 円 ガレージ付き中古住宅

所在地: 牛久市神谷1丁目
交通: 牛久駅まで徒歩16分
土地: 135.09㎡
建物: 81.97㎡ 4DK
構造: 木造瓦葺2階建
建ぺい率: 50%・容積率 100%
設備: 公営上下水道・LPガス
築年月: 昭和53年11月

- ★買い物便利
- ★子育て環境良好
- ★住環境良好
- ★学区: 神谷小学校
牛久第一中学校
- ★空き家・P1台 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



土地 650 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(敷地内引込友)

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



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