

クッスツと笑う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ツと笑ってください。

- ・自分探するのが18歳
行方不明で皆が探すのが81歳
- ・緊張で震えるのが18歳
何も無いのに震えるのが81歳
- ・衣装も化粧も薄いのが18歳
面まで厚いのが81歳
- ・金も時間もないのが18歳
金も時間も使えないのが81歳
- ・行く先が見えないのが18歳
近く先が見えるのが81歳
- ・胸がドキドキときめくのが18歳
胸がドキドキ心配なのが81歳
- ・聞く気がないのが18歳
聞こえないのが81歳
- ・乾杯で始まるのが18歳
黙祷で始まるのが81歳
- ・読みたくないけど読めば記憶に残る18歳
読みたいのに何度読んでもすぐ忘れる新鮮な81歳

18歳も81歳も大いに笑って過ごせる毎日になりますように!!



何時間何分?

時間の足し算、引き算をやってみましょう。

① 3時間44分+1時間27分=32分
= 時間 分

② 8時間17分-2時間45分+40分
= 時間 分

③ 5時間53分+3時間38分-6時間55分
= 時間 分

答え(裏側にあります)

さくらの窓から

<6月スタート>

6月がスタートしました。今日は台風の影響もあり、樽の底が抜けるような土砂降りの雨です。季節的に関東も梅雨入り間近だと思いますので、お天気の様子を見ながらスケジュール調整をしていきたいと思っています。ところで、久しぶりに「我が家の畑情報」のお知らせです。



玉ねぎ、にんにくの収穫がやっと終わり、現在、夏野菜を少しずつ植え付けております。トマト・ナス・キュウリ、ピーマン・パプリカ・セロリ・ブロッコリーが植え付け完了。他、畑のスペースを見ながらホームセンターを覗きに行きたいと思います。



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

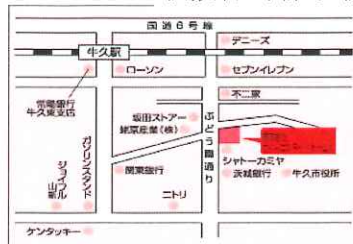
ラベンダーの花を毎年楽しむため、この時期は剪定を行いましょ。もっと増やしたい方は、お気に入りのラベンダーを挿し木にして楽しむのもいいですね。これから梅雨を迎える時期ですが、ドライフラワーなどにして肌ガリフレッシュできるといいですね。

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. 121



収穫したラベンダーはドライフラワーやポプリにして楽しみましょう

目次

- ・さくらの窓から
- ・入浴の健康作用
- ・クッスツと笑う18歳
- ・何時間何分?
- ・コーヒープレイク
- ・さくらの特選物件
- ・背中から元気に若
- ・編集後記

入浴の健康作用!

入浴(全身浴)には体を温めることで健康にいい七つの作用があります。(毎日お風呂に入って健康に!)

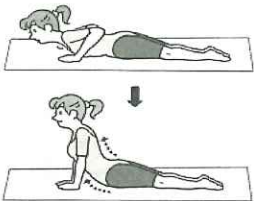
1. 温熱作用: 体を温めて、血流アップ
2. 静水圧作用: 締め付けて、むくみ解消 全身マッサージ
3. 浮力作用: 筋肉や関節をゆるめて緊張をとる
4. 清浄作用: 体の汚れを洗い流す
5. 蒸気・香り作用: 蒸気で湿り気を与え、免疫力を高め、自律神経を整える
6. 粘性・抵抗性作用: 手軽な運動療法効果
7. 開放・密室作用: 日常から解放されるリラックス効果

入浴によって体が温まると血管が広がり血流がよくなります。血液は酸素や栄養素、ホルモン、免疫物質など体にとって「大事なもの」を運び、二酸化炭素や疲労物質、老廃物などを回収する働きがあります。そのため、体の隅々の細胞まで血流がいきわたり、新陳代謝が活発になり、リフレッシュします。

背中から元気に若々しく！

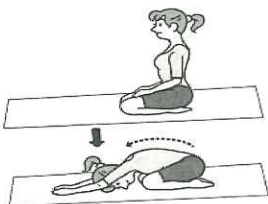
背中の筋力が衰えると肩が丸まり、重心が前に来るので転倒しやすくなります。反対に背中の筋肉が強いと、歩幅は広く、股関節の可動域も大きくなります。たくさん歩いても疲れにくいのです

上体反らしストレッチ



うつ伏せになり、床に肩の真下ぐらいに両手をつき、手のひらで床を押し、胸を上げて肘を伸ばし、心地よく伸びたところで10秒キープその後ゆっくりと元の体勢に戻ります

上体ゆるめストレッチ



正座をし、息を吐きながらゆっくりと前に倒し、手をついて前方に伸ばします。おでこを床につけ、背中を広げ、肩や首の力を抜き、深く呼吸を続けましょう。十分に呼吸をしたら、頭が最後になるように上体を起こします

POINT

- ゆっくりと呼吸しながら続けましょう
- 上体を反らすときは背中の筋肉を気持ちいいところまで伸ばしましょう
- 毎日10秒ずつでも続け、少しずつ時間を増やしましょう

背筋がシャキッと伸びた人は、若々しく見えます!!

コーヒースレイク

コーヒープレイクより

<孫>

今年大学1年生の孫と同居し始めたのは3歳のころからだと思う。とてもやさしい子で休みの時などは私と手をつないで「となりのトトロ」を口ずさみながら近所を案内してくれたものでした。ご近所には小学校低学年のお子さんを筆頭に10人ぐらいおり、いつも家の前の道路でにぎやかに遊んでいたものです。学校に行くときもよく面倒を見ていただき、今思えばご近所皆で子育てをしていたような気がする。

本が好きな子で福音館書店より月1回のペースで絵本を取り寄せ中学1年のころまで配達してもらっていた。中でも「はらぺこあおむし」は本がボロボロになるまで繰り返し読んでいた記憶があります。

サッカー好き少年で、小・中はサッカー部に入部し真っ黒になりながらボールを追いかけていた。よく家の前ではフェンスに向かってボールを蹴って練習をしていた。今でも一部フェンスが曲がったままです。ともあれ一度しかない大学生活、4年間事故もなく好きなサッカーと友達づくり、勉強、いろんなことにチャレンジしてほしいと私のささやかな願いです。

答え(何時間何分?)

- ① 4時間39分 ② 6時間12分 ③ 2時間36分

正解に要した時間と評価

2分以内→優秀 3分以内→秀 3分以上→努力しましょう

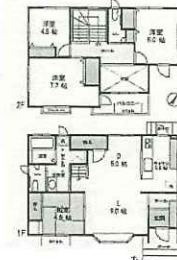
さくらの特撰物件

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 3280 円 南道路で陽当たり良好

所在地: 牛久市ひたち野東3-35-7
 交通: ひたち野うしく駅徒歩21分
 土地: 200.21㎡
 建物: 107.23㎡
 構造: 木造2階建
 設備: 公営上下水道・東京電力
 建ぺい率: 50%・容積率100%
 地目: 宅地 内装外装水回り
 現況: 空き家 リフォーム済み
 築年月: 2009年1月 P: 2台
 ☆子育て環境良好
 ☆収納豊富な住宅 ☆4LDK14帖 媒介



中古 1980 円 外・内装大型リフォーム済!!

所在地: 牛久市上柏田1-22-30
 交通: ひたち野うしく徒歩26分
 土地: 186.20㎡
 建物: 96.05㎡ 3LDK
 構造: 木造2階建
 建ぺい率: 60%・容積率200%
 設備: 公営上下水道・東京ガス
 築年月: 2008年10月

- ★買い物便利
- ★子育て環境良好
- ★住環境良好
- ★陽当たり良好
- ★ワイドバルコニー
- ★空き家 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: 上下水道
 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 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)

赤主

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