

サロンに通う前のお試し?

お家で手軽にできる! 「岩盤浴」

前号特集させていただいた「岩盤浴」反響が多かったため、このたびはお家でできる「岩盤浴」についてご紹介させていただきます。

【岩盤浴マット】
「岩盤浴」を家庭で楽しみたいという方が増えていて、グッズもたくさんあります。中でも、マットに天然鉱石を練り込んでいる岩盤浴マットはホットヨガのマットとしても使用でき、重宝します。アルミプラケットが付属しているものが多く、コンパクトになるので冬のスポーツ観戦やアウトドアにも携帯でき、身体を保温してくれる優れものです。岩盤浴マットに含まれる天然鉱石は、酸化マグネシウムやシリカ、アルミナ、酸化第二鉄、酸化カルシウムなどのミネラル物質を含み、遠赤外線を大量に放出し、ポカポカと温かくなり、老廃物と共にサラサラの汗が出てきます。岩盤浴マットの使い方は、岩盤浴と同じで①マットの上うつぶせに寝て、体が温まってきたら(目安5分)次はおおむねに寝ます。②10分ほど経過したら休憩、水分補給をします。③休憩後、再度マットの上で行うと、より効果的です。



【ただ置くだけ】

お手軽岩盤浴という商品は、身体の気になる部分に置くだけ。岩盤石と中国の黄土による遠赤外線効果で、秋田県は本場のエステサロン、本格マシーンに匹敵する効果があります。しかも、半永久使用できますので、とてもお得。疲労回復に、また、ポッコリお腹のダイエットにも効果があります。

毎日同じような繰り返しで、「いやなわけじゃない」とか、「やらされている」というマイナスな気持ちでいると、どんどん心が壊れてきて、辛くなってしまいます。どうせ同じ仕事をやるのなら、「させていただく」という前向きな気持ちで取り組むと、心が楽になり、自然と笑顔になって、素晴らしい人の輪が広がります。しかし、環境が変わった訳ではありません。自分の心が変わることにより、環境が変わるのです。(塩沼亮太氏著)「あなたが笑った瞬間は昨日死んでいった者があはれほど喜ぶ」とか「明日」すべてはもういっしょ。

Present 応募が切 2月21日(木)

ワーナー・マイカル・シネマズ茅ヶ崎 観賞券 5名様
新江ノ島水族館 観賞券 2組4名様

応募はメールまたはお電話にて。応募期間は2月14日まで。応募先: info@kizuna-towny.com

【ブラックシリカの陶板と粒】
浴槽に少し熱めのお湯を張り、浴槽に傷がつかないよう、清潔なタオルなどを敷いた上に陶板を入れてお湯を張ります。その上に産るのがおススメ。時々お風呂から出て洗い、日光消毒をしてみてください。また、粒のブラックシリカをネットに入れ、お風呂やトイレに載せるとダブル効果、いい汗が出ます。

【ホルミシス温泉母岩】
温泉母岩には5種類の微量な放射線が含まれており、ホルミシス効果を最大に発揮できるように面積の広い平板状に考案されています。お風呂に入る際、足元にホルミシス温泉母岩を置きます。入浴の前にホルミシス温泉母岩を置いておく必要はありません。入浴が終わった後、干しておいておくだけで、マイナスイオン浴を実感することもできます。また、外板の一枚板を削り使用していますので、香りによる癒し効果も楽しめます。

如何ですか?お家でも手軽に岩盤浴が体験できますので、本格的にサロンに通う前に、「お試し」として楽しんでみては。

NISHINOMIYA HOUSE シンボルハウス

2x4 ナチュラル 設計・注文建築

茅ヶ崎・浜之郷 15軒の輸入住宅村 Fifteen American Houses 第3期分譲開始!

お問合せ: 株式会社ティーズエステート

スタッフ コラム No.5 ティーズエステート 高橋です

◆今注目の柳島エリア◆

横浜まで30分。東京まで1時間。大型商業施設やおしゃれな飲食店、賃貸屋なども多く、駅ビル「ラスカ」はこれから増床工事を行いさらに多くの店舗がオープンするそうです。

これだけの利便性があるが、多くの自然にも恵まれた「茅ヶ崎」。その代名詞とも言える海水浴場「サザンビーチ」や茅ヶ崎漁港。懐かしい里山の風景を感じるの出来る広大な東茅ヶ崎山公園。その他にも歴史ある高砂緑地やシーズは市外からも多くの見物客が訪れる氷室公園など、ショッピングから観光まで存分に楽しむ事ができます。

そして、今注目の柳島エリア。まずは、ご存知の方もおおいと思いますが、柳島にある下水処理施設の上に乗った「柳島おさい公園」。広い芝生の公園内にはサッカー場やテニスコート、草ののびやかな小さなお子さまも楽しめるじゃぶじゃぶ池など、天気の良い日には一日遊ぶおススメの公園です。

そして大注目なのが茅ヶ崎在住の方でも意外と知られていない「柳島キャンプ場」。こちらは湘南地域唯一の海辺のキャンプ場で宿泊棟なども新築されて昨年11月よりリニューアルオープンしています。空を見上げればゆっくりと雲を抜くとんぼ、風にそよぐ松の木が佇む潮風薫る茅ヶ崎の魅力を堪能したいようなキャンプ場です。用具の貸出も充実しているため、食材さえ用意していけば手ぶらでキャンプもできます。この時期のキャンプなんて寒くありません。むしろ、プロに習わせると冬キャンプや冬バーベキューの味があって面白いそうです。暖かいスープを作って星空を眺めるのもいいんじゃないでしょうか。平成26年3月末までは無料で施設を利用できるので、早めの予約がおススメです。

美味しい飲食店も多い柳島エリア。今週末にも出かけしてみたいいかがでしょうか?

今月のオススメ お店紹介!!

創業37年の安心と信頼

フルーツ専門店!!

茅ヶ崎駅前徒歩1分にあるフルーツ専門店の「信濃園」。

店内に一步足を踏み入れると、彩り鮮やかなフルーツがたくさん並んでいます☆

中でもイチオシなのが旬の「苺」!九州産の「あまおう」から栃木産・愛知さんの「とちおとめ」など果物好きにはたまらない品物が揃っています。その他、メロンにりごやみかんなど、クオリティにこだわった、ちょっと高級なフルーツをお楽しみください!

また、ご食事やお見舞いなどに最適なギフト用のフルーツセットもOK!(事前にご予約)お客様への柔軟な対応が嬉しいですね。

信濃園 TEL 0467-83-0005 住所: 茅ヶ崎市共栄1-2-22 営業: 9:00~19:00 休: 日曜日

今月のオススメ!! 賃貸情報

この物件に関するお問合せは... 株式会社ティーズエステート TEL.0467-55-9991

所在	間取	m	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
甘沼	2K	27.50	38,000円	1-1	---	2,000円
甘沼	1DK	21.00	38,000円	1-0	---	---
円蔵	1K	24.84	40,000円	1-0	---	6,000円
一之宮	1K	17.52	45,000円	1-0	1,000円	3,000円
十間坂	2K	33.12	45,000円	0-0	---	5,000円
浜之郷	1R	16.20	45,000円	0-0	2,000円	---
中島	1K	23.60	45,000円	1-1	2,000円	7,350円
中海岸	1R	19.87	47,000円	1-0	2,000円	---
南湖	1DK	25.20	47,000円	0-0	---	---
浜竹	1K	20.32	49,000円	0-0	---	8,000円
香川	1K	26.50	50,000円	1-0	3,000円	5,000円
甘沼	2DK	39.75	53,000円	2-1	2,000円	6,000円
十間坂	2K	21.53	53,000円	0-0	---	11,000円
甘沼	3DK	57.00	55,000円	1-1	---	2,000円
萩園	3DK	52.99	56,000円	1.5-0	3,000円	4,200円
十間坂	1K	29.34	58,000円	1-0	5,000円	---
浜之郷	2DK	39.74	60,000円	0-0	3,000円	5,250円
共栄	1K	26.09	60,000円	1-1	3,000円	---

大家さんを募集しています

今、最もニーズに即応していく、それが安定した賃貸収入を実現できると考えています。お手持の不動産(住宅・店舗)を賃貸にしてみませんか?

初めての大家さん、サラリーマン大家さん、ベテラン大家さん、一定期間賃貸したい方も当社は、各種のサポートに合わせた最適なサービスを行っています。数多くの物件を大家さんご自身で管理していただく実感がありません。(空き部屋の募集)をお祈り、「地主様オーナー様」様としてご声援下さい!

是非一度、当店へ!

所在	間取	m	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
萩園	2DK	40.00	62,000円	2-1	2,000円	6,000円
浜之郷	3DK	52.00	63,000円	0-0	4,000円	---
元町	2DK	38.09	66,000円	0-0	---	6,000円
矢畑	3DK	48.00	68,000円	2-1	2,500円	7,500円
室田	3DK	59.60	70,000円	2-1	---	敷地内に有
松林	1LDK	45.09	72,000円	2-0	3,000円	6,000円
香川	2LDK	54.40	73,000円	1-1	3,000円	6,000円
甘沼	2DK	55.37	73,000円	1-1	---	1台付
香川	2LDK	51.67	73,000円	2-0	2,000円	6,300円
赤羽根	3DK	58.00	76,000円	2-1	3,000円	6,000円
矢畑	3DK	60.39	76,000円	2-1	3,500円	8,400円
香川	2LDK	51.03	78,000円	2-0	3,000円	5,250円
円蔵	2DK	61.24	78,000円	2-0	3,000円	7,350円
高田	3DK	57.14	79,000円	0-0	2,000円	8,000円
下町屋	2LDK	56.58	80,000円	1-0	3,000円	7,350円
円蔵	3DK	83.93	99,000円	2-0	5,000円	7,350円
矢畑	3LDK	77.59	105,000円	2-1	---	---
本村	3LDK	76.86	120,000円	2-1	---	11,000円

土地

萩園 1,880円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

香川 2,190円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

浜之郷 1,990円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

南沼 1,880円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

今宿 3,380円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

浜之郷 2,100円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

南沼路・建築条件なし

戸建

浜之郷 2,180円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

南沼 2,980円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

矢畑 2,400円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

南沼 3,150円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

南沼 2,490円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

箱島海岸 2,980円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

茅ヶ崎 2,780円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

湘南のお住まい探し。ティーズエステートにお手伝いさせて下さい。

ペット飼育OK! P1台無償・ペット可

マンション

中島 1,580円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

今宿 1,998円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

南沼 2,490円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

箱島海岸 2,980円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

茅ヶ崎 2,780円/m²
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸
●全2区画/全2棟/全2階/全2戸

不動産のご売却。ご相談下さい。

0467-55-9991 info@ties-estate.co.jp

お客様のニーズに答える2つのコース

最短2-5日で即日現金化!!

0467-55-9991

MY LIFE VOL.5

「お味増の会」

さて、今年のお正月、どんな風に過ごされましたか?

正月と正月は、私の仕事は結構づつ、毎年1年分のお味増を仕込みます。今年は結構づつ、いつもの倍の量を仕込みました。というは、最近のお味増に入ると、楽しみにしている方が増えたりもしています。去年から、お味増作りを体験してみたい!という声も何人かも聞いたので、お味増作りごっこ、「お味増の会」を開くことになりました。

こうして、古くから私たちに継承されてきた手作りの習慣を、生活の中に少しだけ復活していただければいいですね。1人でやるのは、大変じゃない、でも、仲間が揃って作れば、本当に楽しい作業になります。そして、それだけで家族が揃って、大切に作られたお味増が家族の味と、家族が揃って作れば、それは素晴らしい事。手をかけて作られたものは、絶対に美味しいんです。そこからお味増への愛も伝わっていくのではないかな?

市販のお味増はいろいろありますが、やっぱり自家製の、母の味が、きっと食卓を賑やかにしてくれると、私は思っています。食べ物に限らず、何か自分ができることをお友達と共有して、手作りの喜びを伝えていくことこそが大切ですね。

プロフィール: 白鳥ゆり子 横浜市出身。結婚前から専業主婦で南白百合学園、私立女子大学で教員を勤めた経験。現在はフリーランスで、カリフォルニアプロダクションに入社。

今月の「俳句大賞」結果発表!

たくさんのご応募ありがとうございました。受賞者の方には「褒状券」を贈呈いたします!!

大賞券 おおきく大吉! 救われた!

もうちょっと... 夢もつかの間! 大連射!

募集締切: 平成25年2月21日(木)

TEL: 0467-55-9991 E-mail: info@kizuna-towny.com

柴田久美子 & 森田さやか トークライブショー in 神奈川県相模原市

「看ることによって手渡される生命の絆」

日時: 平成25年2月16日(土) 場所: 相模原市市民ホール 小田急相模原駅北口徒歩10分 料金: 2,000円(当日、受付にて現金でのお支払いとなります) 受付: 18:30~ 入場: 19:00~ 開演: 19:30~

「街の人」今月の

自然と共に、人と共に暮らしている茅ヶ崎!!

茅ヶ崎代表の「街の人」

茅ヶ崎の街の活動は主にfacebookやツイッター、LUSTREAMを使い茅ヶ崎市の企業や店舗、イベントなどの情報を市民に伝え、豊かで安心な街づくりに貢献しています。

ここで藤川さんの様々な経歴を少しご紹介。IT関連会社を設立し、音楽雑誌出版社や人材派遣会社など複数の会社を経営しながら、ダイニングバー、レストランプロデュース、執筆業など多方面に渡り活躍をされてきました。

そんな忙しい日々を送られる中で、ひとつの疑問が、果たして今の生活は人として幸せなのだろうか。東京を拠点にするのではなく「人が豊かで、楽しく、真面目、大好きな茅ヶ崎で地域のために貢献をしていきたい」と、2007年全ての会社の代表取締役を辞任し、茅ヶ崎に戻って活動をされています。今後は茅ヶ崎の雇用を促進すべく、地域で会社を起業する人をサポートするインキュベーターなども取り組んでいかれるかと。自然と人が豊かになる茅ヶ崎、茅ヶ崎人として、とても嬉しく感じる取材でした!

「わくわくワークショップ」

「わくわくワークショップ」で、バラのブローチを作る!!

開催日: 平成25年2月21日(木) PM13:30~15:30

TEL: 0467-55-9991

「TOWNY茅ヶ崎版」

毎月5日に近い木曜日にダイレクトポストで配布をいたします。

配布エリア: 茅ヶ崎市の一部

TEL: 0467-55-9991