

早食い・過食・ダイエットが... 脳の健康に害?! 生活習慣と「ボケ」

ボケは医学的に「痴呆」、公的に「認知症」と呼ばれ、治療は困難ですが、栄養によるボケ防止への関心が集まっており、生活習慣の改善によってボケ防止ができると言われています。

人間は年を重ねると脳の働きも衰えるため、「最近、物忘れがひどくなった。ボケはじめたか」と心配する人も少なくないと思いますが、これは「健忘症」という自然現象です。これに対して、「ボケ」は脳の器質性病変によって起こる症状で、脳の機能が著しく低下した状態のこととされています。

ボケになる原因の一つは、脳出血や脳梗塞などの脳血管の病気、もう一つはアルツハイマー病です。栄養不足や偏り、運動不足、休養不足、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が原因で発病されるとされており、健康な脳を保つためには、栄養バランスのとれた規則正しい食生活と適度な運動が必要です。もう一つ大事なことが、食事のとり方です。早食いや過食、過度のダイエットも脳の健康に害をもたらします。極端な小食や偏食を長年続けると、アルツハイマー病にかかりやすいという事実が明らかになっています。また、食事はゆっくり噛んで食べることで大脳への血流が増加し、記憶力をつかさどる海馬という場所が活性化するとされています。

- 「ボケ」痴呆を防ぐためには...
- ① 気を惹く、いれるなことに興味をもつ。常に脳に新鮮な刺激を。
 - ② いつも細かな気配りを。人と良好なコミュニケーションを。
 - ③ できるだけ趣味をもつ。生活に張りをもつ。

「お金」はないが、「心」がある。「法律」はないが、「愛」がある。「教育」はないが、「学び」がある。「収入」はないが、「喜び」がある。「結果」はないが、「感情」がある。「過去」も「未来」もないが、「今」がある。「神」はないが、「魂」がある。なんにもないけど、全部ある。

幸せだなんて思っている人、不都合だなんて思っている人、辛い中でも幸せと感じている人、幸せの真ん中にいても不満ばかり言っている人... 良くも悪くも、生きているうちが花と思えば、一日一日がとても輝く感じられます。(編集長 林 達一)

Present 応募が切 5月23日(木)

ワーナー・マイカル・シネマズ茅ヶ崎 | (サンリオピューロランド) 入場券 5組10名様

応募はメールまたはお電話にてお申し込みください。プレゼントを必ずお申し込みの上、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、お電話でお申し込みください。

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

スタッフコラム No.8 ティーズエステート 高級です

楽々3ステップ。

私達は仕事場、土地の権利関係などの調査で法務局によく出向きます。

このあたりの管轄は法務局の北口、テラスモールの斜め向かいにある横浜地方裁判所湘南支部。

今までは各市町村ごとに出張所があったのですが、茅ヶ崎・寒川・藤沢・鎌倉をすべてこの湘南支部にまとめました。なので、恐ろしく便利に混みます。

駐車場待ちもありません。車はワンストップ先の交差点まで並んでいます。

やっと駐車場に入っても、登記簿謄本取るにも30分。公園やら測量図、用地契約書など一式揃えたら、1時間以上は覚悟しないといけません。

そんな法務局に最近、ナイスな機械が導入されました!

- ① この機械に所在やら地番やらを入力します。
- ② 受付番号が発行されます。
- ③ 発行カウンターから呼び取れます。

この間5分! たったの3ステップで原本取得も楽々! これは革命的なんです。今までなかったのが不思議なくらい。是非お試しを。

って、一般の人はそんなに法務局に行くこともないですよね...

最新 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 ²	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
矢畑	1R	15.52	34,000円	2-0	—	—
浜之郷	1K	19.90	36,000円	0-0	2,000円	6,000円
円蔵	1K+D7	16.37	38,000円	1-1	2,000円	10,000円
甘沼	2K	27.50	38,000円	1-1	—	2,000円
香川	1K	19.20	39,000円	0-0	2,000円	—
浜之郷	1K	17.39	39,000円	0-0	3,000円	6,000円
一之宮	1K	17.52	39,000円	1-0	1,000円	3,000円
今宿	2DK	36.00	40,000円	2-0	3,000円	7,000円
下町屋	1K	22.46	43,000円	1-0	—	—
円蔵	1K	18.15	44,000円	0-0	2,000円	—
浜之郷	2K	17.39	44,000円	0-0	2,000円	7,350円
十間坂	2K	33.12	45,000円	0-0	—	5,000円
元町	1R	18.70	49,000円	0-0	2,000円	—
浜之郷	2DK	39.74	52,000円	1-0	2,000円	6,300円
下町屋	1K	25.00	52,000円	0-0	2,000円	4,200円
浜之郷	2DK	45.00	53,000円	1-0	2,000円	5,000円
浜之郷	3DK	52.00	54,000円	0-0	4,000円	6,300円
甘沼	3DK	57.00	55,000円	1-1	—	2,000円

人とながる 明日につながる! 地元密着情報紙

茅ヶ崎 TOWNY 茅ヶ崎版 vol.008 5/9(木)

- りをも、手先を良く動かす。
- ④よく運動する。歩いたり、こまめに体を動かす。
 - ⑤塩分をとりすぎない。
 - ⑥動物性脂肪をひかえめに。
 - ⑦規則正しい生活。
 - ⑧筆まめに。日記や手紙を書く。
- ということで、ボケ防止は一日、二日のことではなく、毎日の生活と深い関係があります。食生活や生活習慣の改善と共に、前向きな気持ちが何より大切です。

NISHINOMIYA HOUSE シンマイハウス

茅ヶ崎・浜之郷 15軒の輸入住宅村

第3期分譲開始!

お問合せは、茅ヶ崎ティーズエステートまで

茅ヶ崎ティーズエステート TEL:0467-55-9991

あなたのまちの不動産のおみせです。

株式会社ティーズエステート

茅ヶ崎市矢畑212番地5 TEL:0467-55-9991

営業時間: 9:00~19:00 毎週水曜、第1・第3火曜定休日

www.ties-estate.co.jp

今月のオススメ お店紹介!!

本格地鶏 焼き鳥・串揚げ 静岡おでん!!

茅ヶ崎駅南口 徒歩1分☆

本厚木の人気店が茅ヶ崎にOPEN!

宴会・合コン・同期会などに最適! 2名様~25名様まで個室完備!

大小宴会 承ります! 8名様以上で1名様無料!

湘南おかつて家 茅ヶ崎店

TEL:0467-84-2366 営業 17:00~1:00

住所: 茅ヶ崎市幸町2-10 2F

大家さんを募集しています

今、最もニーズに応えていく、それが安定した賃貸収入を実現できると考えています。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等 当社では、最新の設備に合った魅力的なサービスを行っています。数多くの物件を大家さんから御依頼し、管理していただく実業がご希望です。(空き部屋の募集)をお待ちの「地主様(オーナー様)としてお申し込み下さい!」

是非一度、当店へ!

所在	間取	m ²	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
南湖	1K	22.77	55,000円	1-0	—	5,000円
萩園	3DK	52.99	56,000円	1.5-0	3,000円	4,200円
円蔵	1K	24.74	59,000円	1-0	3,000円	—
萩園	2DK	39.00	60,000円	2-0	—	1台付
柳島	3DK	53.68	65,000円	2-1	2,000円	6,000円
浜之郷	1LDK	39.66	65,000円	1-0	3,000円	8,400円
下町屋	3DK	56.11	70,000円	2-1	—	1台付
矢畑	3DK	48.15	72,000円	2-0	2,000円	6,300円
香川	2LDK	54.40	73,000円	1-1	3,000円	6,000円
浜之郷	2LDK	50.59	75,000円	0-0	3,000円	7,350円
円蔵	2LDK	61.24	78,000円	2-0	3,000円	7,350円
円蔵	3DK	61.24	78,000円	0-0	3,000円	6,000円
下町屋	2DK	56.58	80,000円	1-0	3,000円	7,350円
円蔵	3LDK	57.09	80,000円	2-0	8,000円	7,350円
円蔵	3LDK	71.82	88,000円	2-0	4,000円	7,350円
十間坂	3LDK	53.00	90,000円	2-0	8,000円	8,500円
十間坂	4DK	67.61	95,000円	2-1	—	1台付
円蔵	3LDK	75.00	97,000円	2-0	5,000円	7,350円

分譲受付中 NISHINOMIYA STREET

15軒の輸入住宅村

Four American Houses

OUTLINE

茅ヶ崎市幸町212番地5 TEL:0467-55-9991

浜之郷 15軒の輸入住宅村

Fifteen American Houses

OUTLINE

茅ヶ崎市幸町212番地5 TEL:0467-55-9991

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。

不動産のご売却。ご相談下さい。

ティーズエステートは地域に根ざした、確実で安心な不動産のパートナーとして、きめ細かい対応を心掛けています。相続や購入交渉、買値以上の現金化が必要な際にも柔軟に対応させていただきます。 借取買取りによるコストダウンやスピーディーな売却、親身に納得のいく価格設定と売却先探しを目標としています。 個人の方から、法人の方まで幅広くご相談可。もちろん相談無料、秘密厳守です。

茅ヶ崎ティーズエステート TEL:0467-55-9991

茅ヶ崎映画祭

2013.5.24(金)~26(日) Cinema Festival

主催:茅ヶ崎映画祭実行委員会

TEL:0467-38-1428

MY LIFE VOL.8

「ねこの生命力」

今年になって腎不全の老猫は、いよいよ血尿がとまらなくなりました。最初は膀胱炎かと思っていましたが、やはり腎臓からの出血で、先生曰く、数値的にはすでに末期の状態。薬業となるリリや薬業量なども、計測器を借りてみる状態というところで、いつ尿毒症を引き起こしてもおかしくない状況です。朝目が覚めてまず思うのは、「強くて通ってほしいな」ということ。体調も一進一退で、とても元気かと思えば、次の日には全く元気な風が吹くような状態に陥ってしまったり、ひびひやな日々を過ごしています。

Profile: 白鳥ゆり子

趣味はシンプルなおしゃれな暮らしの手作り石けんや自家製味噌作りなど、手作りもの作りを通してスローライフを楽しむこと。 現在、技術(株)代表取締役社長。 Blog http://www.gata.co.jp/ 雑誌「イザザイ」にて「エッセイ「猫とSPICE」を連載中。

withPets

今月の「ペット」大集合!

名前:ネオ 生後:8歳

好きなもの:スミのもちや 嫌いなもの:安いご飯

名前の由来:「ネズミ色」の「女の子」の略。

応募は お電話・メールで

TEL:0467-55-9991 E-mail: info@kizuna-towny.com TOWNYペット募集係まで

今月の「街の人」

「街の人」は、茅ヶ崎に「Web Designer」として活躍されている株式会社ボンドの市川さんをご紹介します。

主に地元企業やNPO法人等のWebサイトを構築されている市川さん。自身もNPO法人「湘南スタイル」に参加され、多くの地域貢献をされています。茅ヶ崎で子育てをするお父さん、お母さん、お子さん、より豊かに楽しく子育てライフを送るべく「FuBoLabo」が「さき」や「ゆき」の食と農のポータルサイト「おいしい茅ヶ崎」なども市川さんがサイト作成をされ、コンテンツの取材や管理にも積極的に関与されています。

茅ヶ崎の魅力や今後の発展をお聞きする「人が輝くかかやくて、時間の流れがゆる〜り茅ヶ崎からでる理由はないですね!」色々な方たちと出会うことができ、自分自身を成長させてくれます。今後も街の人達を良く知り、伝えたい情報を「どう発信していくか」を探究していきたいです!と話してくれました。

行ってみよう! わくわくワークショップ さあ、Let'sTRY!

第4回は「ラピスラズリとシルバーのチョコカー」を作ろう!!

参加費 材料費+手数料 3,500円のところ、なんと「500円」(材料費) オフィスコモ代表

開催日:平成25年5月23日(木)PM13:30~15:30

TEL:0467-55-9991