

# いよいよ本番、暑〜い夏!!

## 暑さに負けない!?「夏バテ対策」

### ●敷布団の湿度がカギ

人は一晩にコップ一杯分の汗をかきます。気温の高い夏は、なんと2倍にも。敷布団には、その汗の約70%が吸収されるため、敷布団の湿気を取り除くこと。汗をしっかりと吸収、発散してくれる、麻パットなどを使うと良いです。晴れた日は、敷布団を充分に干しましょう。



### ●頭寒足熱に氷枕?

頭を冷やすのは気持ちが良いのですが、氷枕などで冷やし過ぎると、頭や肩の血管が冷やくなり、頭痛や肩こりを招くことがあります。枕も汗の吸湿、発散性の良いものを選んでください。枕カバーには、綿や麻など、天然素材のものを選びましょう。

### ●できるだけ汗をかこうよ

冷房が効いたオフィスや家の中で一日中過ごしていると、夏でもほとんど汗をかかないことも。発汗は、体温調節という重要な役割を担っているため、汗をかかないと自律神経のバランスが乱れてしまいます。適度な運動をしたり、暖かいものを食べて、汗をかこうようにしましょう。

### ●食生活の見直し

熱いと食欲がなくなり、冷たいものばかりに手がのびてしまいがち。しかし、これでは消化能力を低下させ、胃腸を壊し食欲不振を招くという悪循環に。内臓を活性化させるため、暖かいものやスパイスの効いた食事、疲労物質を代謝するビタミンB1をとるよう心がけましょう。

### Present

「イオンシネマ茅ヶ崎」(7/18) 映画券5名様  
「新江ノ島水族館」(7/18) 入館券2名様

### 人とお客が 明日につながる! 地元密着情報紙

# タウニー TOWNY

茅ヶ崎版 vol.010 7/4(木)

### ●暑いときこそんびりお風呂に

暑いときはシャワーだけなんて方も多いと思います。しかし、ゆっくりお風呂に入ることも、夏バテ防止、解消法の一つです。入浴は、筋肉にたまった乳酸などの疲労物質を取り除き、疲労回復を早める効果があります。37℃〜38℃のぬるめのお湯に、20分ほどつかると半浴がおススメです。

### ●自然の風を利用しよう

昔の生活は、自然の風を上手に利用して暑さを凌ぎました。打ち水をして自然の風を利用して涼しくしましょう。最近では、植物を建築物の外側に生育させることにより、建築物の温度上昇を抑える手法、グリーンカーテンなどもおススメです。省エネカーのために、ぜひ、お試しください。

### NISHINOMIYA HOUSE

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

### 分譲受付中 NISHINOMIYA STREET

15軒の輸入住宅村  
Fifteen American Houses

### 浜之郷 15軒の輸入住宅村

Fifteen American Houses

### 土地

神島 1,380万円  
意見 1,280万円  
円蔵 1,480~1,980万円  
堤 1,280~1,580万円  
今宿 1,780万円

### 戸建

本村 2,890万円  
大曲 3,080万円  
香川 2,980万円  
円蔵 2,880万円  
浜之郷 2,180万円  
今宿 1,780万円

### 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。

### マンション

下町屋 1,690万円  
中海岸 1,780万円  
円蔵 1,980万円  
矢畑 2,580万円  
中島 1,990万円  
矢畑 3,300万円  
南湖 2,249万円

### スタッフコラム No.10

飯田家のプタトリオ☆

### 今月のオススメ 茅ヶ崎 朝市

毎週土曜日開催!!

### 最新 賃貸情報

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
円蔵	1K+D7	16.37	38,000円	1-1	2,000円	10,000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
矢畑	1K	17.33	39,000円	0-0	1,000円	—
今宿	1K	19.00	40,000円	1-0	—	6,000円
下町屋	1K	22.46	43,000円	1-0	—	—
萩園	2K	34.50	43,000円	2-1	2,000円	5,000円
十間坂	2K	33.12	45,000円	0-0	—	5,000円
西久保	2DK	35.91	50,000円	2-1	2,000円	6,000円
浜之郷	2K	32.00	52,000円	2-0	1,000円	—
円蔵	1K	24.79	52,000円	0-0	2,000円	6,000円
浜之郷	2DK	45.00	53,000円	1-0	2,000円	5,000円
西久保	1K	23.60	53,000円	0-0	3,000円	—
萩園	3DK	52.99	54,000円	1.5-0	3,000円	4,200円
南湖	1K	22.77	55,000円	1-0	—	5,000円
円蔵	1K	23.18	55,000円	0-0	3,000円	—
今宿	1DK	27.34	56,000円	0-0	3,000円	6,000円

### 大家さんを募集しています

所在	間取	m	家賃	敷礼	共益費	駐車場
浜之郷	2DK	39.74	57,000円	0-0	3,000円	5,250円
矢畑	1K	23.18	57,000円	0-0	3,000円	—
甘沼	1DK	29.31	57,000円	0-1	3,000円	—
今宿	2DK	39.74	60,000円	0-0	3,500円	—
香川	1LDK	44.71	62,000円	2-1	2,000円	6,300円
矢畑	3DK	41.98	63,000円	2-0	—	1台付
柳島	3DK	53.68	65,000円	2-1	2,000円	6,000円
円蔵	2DK	53.51	65,000円	0-1	3,000円	6,300円
矢畑	2DK	42.77	67,000円	0-1	3,300円	6,300円
浜之郷	3DK	54.00	68,000円	2-1	2,000円	6,300円
十間坂	2DK	45.85	70,000円	2-1	—	10,000円
甘沼	3DK	59.50	73,000円	0-1	3,000円	—
浜之郷	3DK	64.40	75,000円	1-0	3,000円	7,000円
下町屋	3DK	67.07	75,000円	2-0	—	敷地内に
矢畑	3DK	60.39	76,000円	2-1	3,500円	8,400円
矢畑	3DK	59.50	80,000円	0-0	2,000円	6,000円
下町屋	2LDK	56.58	80,000円	1-0	3,000円	7,350円
矢畑	3DK	54.65	82,000円	2-1	2,000円	—

### MY LIFE VOL.10

「ズッキーニ栽培に挑戦」

### 時を越えて

「てんつくマンの映画」

### 今日のwithPets

竹ひるるの夢

### 第10回「俳句大賞」結果発表!

### 今月のオススメ!!

茅ヶ崎 朝市

### 大家さんを募集しています

### 「街の人」

ミニトマト専門の「おいし農園」

### 「てんつくマンの映画」

「天国はつくるものパート2」