

# 「肩こり」「腰痛」... かかりやすい体質って?

## 「食欲の秋」食生活の見直しで、体質改善!!

●食事で体質を改善する  
毎日の食生活を見直せば、肩こりや腰痛になりにくい体質になります。血液や筋肉、骨など、身体をつくらしているのは、毎日の食事、つまり、食べ物です。いつ、何を食べても、身体のコンディションが変わるのだから、肩こりや腰痛の原因は、食生活にある。深層にまで、食生活を改善して、肩こりや腰痛を根本から治すには、食生活から改めて、体質改善をしましょう。冷えによる血行不良が原因なら、身体を温めるのを食べる、ストレスが溜まらなくなる、イライラを鎮める栄養素の含まれる食べ物を食べる、たったそれだけで、肩こりや腰痛の悩みが軽くなります。

●食生活で心掛けたいこと  
寝る直前は、ダメ。心持ちのように、食べ物で胃が消化されるまでに、約2〜3時間かかります。眠る4時間前には食事をすましておくことが理想です。そして、塩分の取り過ぎには特に注意が必要で、外食やコンビニのお弁当などは味付けを濃くしている為、体液が濃くなり、血行不良の原因になります。

●身体を冷やす食材  
トマト・レタス・バナナ・すいか・柿・梨・こんにゃく・豆腐など、一般的に、暑い地域や暑い季節にとれる食材は、身体を冷やす性質があるとされています。

●身体を温める食材  
もち米・鶏肉・納豆・栗・根菜類など、一般的に、寒い地域や寒い季節にとれる食材や、カロリーの高いもの。スパイスなども、身体を温めるのに効果的です。

「食欲の秋」規則正しく、しっかり食べて、毎日元気に過ごせるよう、心がけたいものです。

# NISHINOMIYA HOUSE

## 15軒の輸入住宅村

### 第3期分譲開始!

お問合せは、株式会社ティーズエイトまで

株式会社ティーズエイト  
〒253-0085 茅ヶ崎市矢野212-5  
TEL:0467-55-9991  
営業時間:9:00-19:00  
毎週木曜、第1・第3土曜定休日

# Present

応募が切 9月19日(木)

【新入賞品】  
豪華賞品 5名様  
【抽選】9月21日(土) 公開

【新入賞品】  
豪華賞品 2名様  
【抽選】9月21日(土) 公開

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、お送りください。

info@kizuna-towny.com  
TEL:0467-55-9991  
茅ヶ崎市矢野212-5  
株式会社ティーズエイト 課外課まで

# NISHINOMIYA STREET

## 15軒の輸入住宅村

### Fifteen American Houses

分譲受付中

下町屋 4軒の輸入住宅村  
Four American Houses

OUTLINE  
●全戸/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲

# 土地

●全戸/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲

# 戸建

●全戸/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲  
●全棟/全棟/全戸建て/全棟分譲

# 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・購入・売却の急な現金化が必要な事態に即応いたします。買取・売却によるコストダウンやスピーディーな販売、様々な対応で顧客満足度向上を目指しています。個人の方から、法人の方まで幅広くご相談可。もちろんご相談無料、秘密厳守です。

0467-55-9991  
info@ties-estate.co.jp  
株式会社ティーズエステート

# スタッフコラム

## No.12 ティーズエステート 本村です

### 習い事

今年の夏は早い関東甲信地方の梅雨明け・猛暑・局地的なゲリラ豪雨。今年7月下旬でもまだ東北地方の梅雨明けが発表されません。毎日暑い日が続いている我が家の子供たちにとっては元気がいいです！

体育の授業の時間に最低限泳げるようになってほしいなあ...と習わせ始めたスイミングお兄ちゃんも小学生になってから習い始めましたが妹はこの4月年長になったと同時に習い始めました。週1回、定期的な水曜日に通っているのですが毎週様子を見ているが最初は水を怖がっていた娘も数ヶ月が過ぎるうちに水の恐怖もなくなったよう水の中で楽しそうにしています。お兄ちゃんの方は、もう泳げるようになっていました。2人とも暑がり風邪をひかなくなったような気がします。最近はお兄ちゃんも水曜日のお風呂の夜は寝付くのも早く(笑)2人とも身体が丈夫になってきたように感じられる今日の頃です☆

『お友達にはピアノ・英語・体操を習ってると、子供から聞くといろいろあるなあ...』と少し驚かしてしまいますが我が子にはスイミングで頑張ってもらおうとおもっています(笑)

長い夏休みが終わったと思ったら小学生の息子くん2学期制のでもうすぐ秋休みです。保育園の妹も保育園生活最後の運動会・お祭りなど来年からの小学校生活に向けて楽しんでいってほしいです。2人とも暑がり風邪をひいてお休みする事がないように体調管理には気をつけてあげたいと思います☆健康が何より1番です!!みなさんも体調を崩さないようお気を付けてください☆

# 今月のオススメ!! 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イト TEL:0467-55-9991

所在	間取	m	家賃	敷金	礼金	共益費	駐車場
堤	1K	18.87	29,000円	1-1	5,000円	6,300円	
小和田	1K	17.39	37,000円	2-0	2,000円	7,000円	
甘沼	2K	27.50	38,000円	1-1	—	2,000円	
南湖	1K	16.00	38,000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	42,000円	1-0	1,000円	—	
代官町	1K	20.04	42,000円	0-0	2,000円	—	
本村	1K	27.28	44,000円	0-0	4,000円	—	
共恵	1K	17.39	45,000円	05-05	2,000円	—	
西久保	2K	33.00	46,000円	2-1	2,500円	3,000円	
松林	1K	21.73	47,000円	1-0	4,000円	—	
円蔵	1K	22.56	48,000円	2-1	2,000円	—	
浜之郷	2DK	39.74	48,000円	2-1	2,000円	5,250円	
浜之郷	2K	32.00	50,000円	2-0	1,000円	—	
松林	2DK	39.70	50,000円	2-0	—	6,000円	
浜竹	2K	30.90	50,000円	0-0	—	7,000円	
萩園	3DK	52.99	54,000円	1.5-0	3,000円	4,200円	
今宿	1K	27.94	55,000円	0-1	3,000円	6,300円	

# 今月のオススメ お店紹介!!

## 自然食品/EM自然農法でつくった自家栽培の美味しい野菜をぜひ!!

EM菌=有用微生物群  
乳酸菌や酵母などを用いて、農業や水産など様々な分野において利用され、今、注目を集めています。

自然食品店 エコライフゆたか  
TEL:0467-89-3788  
URL:http://www.emhouse.co.jp

# MY LIFE

## vol.12

「調味料にこだわる」  
「食べることが好きで、料理が上手になりたい」と思っている人は多いでしょう。家で楽しむ料理の楽しさや、お友達と共有する楽しさ、何かができるのが研究と学び、そのうちには料理にこだわります。そのうちには料理にこだわります。そのうちには料理にこだわります。

「排句大賞」結果発表!  
「排句大賞」結果発表!

「仲間同志」になりませんか?  
「仲間同志」になりませんか?