

快適な睡眠で寒い冬を元気に!

電気毛布が寿命を縮める??!

いよいよ寒い冬。足が冷たくて、なかなか眠れない。という人が多い。私たちは眠りに入る時、血流を下げ、血圧も低下するため、手足から放熱しなければなりません。特に冷え症の人、血液循環が悪く、入眠に時間がかかってしまいます。

●冷え性でもぐっすり眠りたい!
冷たい末梢部を、安眠ソックスなどを履いて、温めることは効果的です。しかし、足は発汗量の多い部分なので、汗を吸わない繊維のものではなく、天然素材のものがオススメです。また、温めのお湯に汗がにじみ出るくらいじゅわつと出て、体の中の温度(深部体温)が下がり、体力も消費するため、眠りやすくなります。長湯だけで効果のない人は、足元へ冷たいシャワー、足元をお風呂のお湯、と、交互にする冷湯冷湯効果です。新陳代謝が高まり、血行が促進、自律神経が強化されて体が温まり、ぐっすり眠ることが出来ます。さらに、布団がジメジメしている、冷えの原因になります。布団の干しは欠かさず行うのがよいでしょう。出来なるときは、布団乾燥機などで湿気を除きましょう。

●体の中から温める食べ物を
体は外から温めるより、内から温める方が効果的です。寒いときには、動物性蛋白質、大豆、ゴボウ、ニンジン、生姜など、体を温めてくれる食材を摂りましょう。

●電気毛布が寿命を縮める?
電気毛布は体をポカポカと温め、気持ちよいものです。しかし、睡眠中に使用すると、

睡眠のリズムが乱れ、眠りが浅くなり、目覚めがスッキリしません。体温が下がりがり入り、脳や心臓を休ませなければならず、体への負担が大きくなります。また、汗が大量に発汗され、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなります。さらには、自ら温まろうという力が衰え、自然治癒力も低下します。ぐっすり眠れるようにと睡眠中に使用することは、逆に快適な眠りを妨げ、健康を脅かしています。

眠りに入り、その眠りがだんだん深くなると、体温、呼吸数、心拍数、血圧などは、低下してきます。これは、睡眠中に消費されるエネルギーを節約し、脳や体を休ませるための生理機能とされています。そのため、睡眠中に電気毛布を使うと、体温は高いままの状態になり、入眠の妨げとなるのです。

如何ですか?電気毛布をつけたまま睡眠中に体を温めることは、自然な生理機能の妨げとなり、体を無理やり起こし続けているようなものです。電気毛布は、就寝前に布団の中を温め、床に就く際には電源を切るように心がけ、睡眠中の使用はできるだけ控えて快適な睡眠を摂り、寒い冬を元気に過ごしましょう。

NISHINOMIYA HOUSE
シミヤハウス

2x4 ツクリ方
設計・注文建築

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、**相模湾ティーズエステート**まで

相模湾ティーズエステート
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、**相模湾ティーズエステート**まで

相模湾ティーズエステート
茅ヶ崎市矢野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

快適な睡眠で寒い冬を元気に!

電気毛布が寿命を縮める??!

いよいよ寒い冬。足が冷たくて、なかなか眠れない。という人が多い。私たちは眠りに入る時、血流を下げ、血圧も低下するため、手足から放熱しなければなりません。特に冷え症の人、血液循環が悪く、入眠に時間がかかってしまいます。

●冷え性でもぐっすり眠りたい!
冷たい末梢部を、安眠ソックスなどを履いて、温めることは効果的です。しかし、足は発汗量の多い部分なので、汗を吸わない繊維のものではなく、天然素材のものがオススメです。また、温めのお湯に汗がにじみ出るくらいじゅわつと出て、体の中の温度(深部体温)が下がり、体力も消費するため、眠りやすくなります。長湯だけで効果のない人は、足元へ冷たいシャワー、足元をお風呂のお湯、と、交互にする冷湯冷湯効果です。新陳代謝が高まり、血行が促進、自律神経が強化されて体が温まり、ぐっすり眠ることが出来ます。さらに、布団がジメジメしている、冷えの原因になります。布団の干しは欠かさず行うのがよいでしょう。出来なるときは、布団乾燥機などで湿気を除きましょう。

●体の中から温める食べ物を
体は外から温めるより、内から温める方が効果的です。寒いときには、動物性蛋白質、大豆、ゴボウ、ニンジン、生姜など、体を温めてくれる食材を摂りましょう。

●電気毛布が寿命を縮める?
電気毛布は体をポカポカと温め、気持ちよいものです。しかし、睡眠中に使用すると、

Present 応募まで11月21日(木)

「イオンシネマ茅ヶ崎」
賞券券 5名様

「富士サファリパーク」
入園招待券 2名様

応募はメールまたはお電話にてお申し込みを。
プレゼントをお送りします。V・住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご記入の上、お申し込みください。

応募先: info@kizuna-towny.com
TEL:0467-55-9991
茅ヶ崎市矢野212番地5
株式会社ティーズエステート 設計係様まで

あなたのまちの不動産のおいせです。

株式会社 ティーズエステート
茅ヶ崎市矢野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

NISHINOMIYA STREET
15軒の輸入住宅村
Fifteen American Houses

分譲受付中

OUTLINE

- ・全15軒、全2階建て
- ・全15軒、全100㎡以上
- ・全15軒、全50㎡以上
- ・全15軒、全30㎡以上
- ・全15軒、全20㎡以上
- ・全15軒、全10㎡以上
- ・全15軒、全5㎡以上

分譲受付中

OUTLINE

- ・全15軒、全2階建て
- ・全15軒、全100㎡以上
- ・全15軒、全50㎡以上
- ・全15軒、全30㎡以上
- ・全15軒、全20㎡以上
- ・全15軒、全10㎡以上
- ・全15軒、全5㎡以上

サーパス茅ヶ崎第2 茅ヶ崎

★西南角部屋! とっても明るい室内。 価格 **2,850万円**
★8階部分なので、眺望・通風・日当良好!

ライオンズ茅ヶ崎 ザ・アイランド 矢野

★10階部分! 眺望良好。 価格 **3,200万円**
★充実の共用施設、ペト可。

(物件概要)

- ◆交通/JR東海道線茅ヶ崎駅徒歩5分
- ◆専有/76.99㎡(23.28坪) ◆バルコニー/16.56㎡(5.00坪)
- ◆構造/RC造地上14階建8階部分 ◆間取/2LDK
- ◆築年月/平成8年5月 ◆管理費/12,900円
- ◆修繕費/11,500円 ◆管理形態/全委託(自動) ◆現況/空室
- ◆マンション名/サーパス茅ヶ崎第2
- ◆所在地/茅ヶ崎市茅ヶ崎1丁目

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がけています。相続や購入交渉、買取入札の急激な変化が必要な事態に出して下さいます。買取取戻によるコストダウンスピーディ化。親身に不動産の市場価値を把握して頂きます。個人の方から、法人の方まで幅広くご相談可。もちろん保証料、秘密厳守です。

ご相談はご来店・お電話・メールでお気軽にご連絡

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

スタップ コラム No.14 ティーズエステート 本社です

工場見学

こんにちは

今年の夏は本当に本当に暑い夏でしたね!あの暑過ぎた夏が終わって季節は秋から冬に変わろうとして、衣替えの10月ですが、ニュースで観測至上旬10月の猛暑日!新潟県で35.1℃ 真夏並みの暑さ富山県で34.3℃10月最高気温記録を並ぶという記事を見ると異常気象・地球温暖化の違いは?季節外れの暑い暑過ぎたと思ったら急に寒くなるとして寒暖の差に気がつかないといけませんね。

我が家の小5の息子くん先日、社会科見学で前橋市の日産車体の工場見学に行っていました。乗車費200円持って相模線と東海道線を乗り継いで行って来たようでした。身の回りにもあるものはどうしてつくれるんだろ?と疑問に思っていたら、工場見学が楽しかったですね。溶接工など車が出来上がるまでを見て学んで発見と感動があったようでした。クリアファイル・トミカ・ペーパークラフトなどおみやげもたくさんもらって帰ってきました☆以前も社会科見学で明治乳業に行ってヨーグルトが出来るまでを見て学んできたように、工場見学にも行ってみたいという子がたくさん出てきましたね!お菓子や飲料など工場見学に行ってみてみたい!工場見学ではありませんが日清のカップラーメンミュージアムのカップヌードルファクトリーでカップを買って自分でカップに絵を書いてスープも具材も自分の好きなものを選んで作る世界に1つだけのカップヌードル☆子供たちも喜んで作っていました♪出来る過程を体験して発見と感動があったようでした。

今日のオススメ お店紹介!!

株式会社 焚火

(人生創談 takibi)

生き方や心理学などの講演「心・食・美」を中心としたトータルライフコーディネーターとして幅広く活躍中の佐藤研一さん(通称サトケン)が展開する「人生創談」。

「特に人生の転機を迎えている人、迎えたい人」の「その人らしい人生を歩む」相談を得意とされています!

人生創談 takibi
TEL: http://ta-ki-bi.jp/
お問合せフォームより
[住所]茅ヶ崎市東海岸4-5-41-1B

MY LIFE Vol.14

「つなぐ」

9月に「暮らしを豊かにする物」をテーマに、初めての物販イベントを行いました。グラス作家さんをはじめとするアーティストの方々、オーガニックショップの協力店舗の協力で、スバイス専門家の作る塩麹発酵調味料から、新鮮な長野の産物を使ったお弁当、木工や漆などの職人の商品に加えて、パンや和菓子もたくさん、おもしろいイベントが盛り込まれました。物づくりに関心をもち、自分自身で物づくりをする、この2日間の盛り上がりや言葉に届いた。それだけでも嬉しかったんですね。気づかぬうちに、新しいイベントにもなりました。もちろん出席してもらった方が多いことは大切なですが、なによりも願っていただいた物が売れることは大切なこと。さらに、改めて「つなぐ」ということの意味を知りました。どんなに便利になっても、結局は、人が人を繋ぐことが大切なんだな。

Profile

白鳥ゆり子 株式会社 焚火、お茶の文化から製菓まで湘南百貨学、東京女子短期大学教職課程卒業後、カワガタデザインラボに専攻。

今日の withPets

「第14回」 「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。受賞者の方は「俳句大賞」を贈呈いたします!!

穴開く ジーパン ちびっ子

ご自慢の「ペット」大集合!

応募は お電話・メールで

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

募集締切: 平成25年11月21日(木)
TEL: 253-0085 茅ヶ崎市矢野212-5
株式会社ティーズエステート 「俳句大賞」係様まで
E-mail: info@kizuna-towny.com

「街の人」 日常の行動を変えずに、人生の質を上げる。

トレードマークのハンチング帽を被り歩く姿に違和感を感じたのは、茅ヶ崎を拠点に活動されている「佐藤研一(サトケン)さん、さん、人生相談や講演、講座(生き方・心理学・食・健康・美容)企業研修、各種プロデュースなど、数多くの事業を展開されています。

「常にさりげなく行動に意味がある、サトケンさんは驚きます。仕事への生活もこだわりの多い、そういう気持ちで取り組むのが、その人の今後の人生が大きく変わります。料理に例えるならば、丁寧な準備と向き合う。自分自身向き合う機会に近づけ、出来栄よりも料理を作る姿勢そのものが、心を豊かにし、人生を豊かに近づけることになりす。

最後は茅ヶ崎の魅力を教えてくださいと「田舎でも都会でもない、ほどよい空間。住んでいる方が個性豊かなライフスタイルにこだわりの多い方が多く、日常なのに日常を「そんなところが好きですね」と話してくれました。

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	㎡	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
甘沼	2K	27.50	38,000円	1-1	---	2,000円
浜之郷	1K	17.39	39,000円	0-0	3,000円	6,000円
松林	1K	22.40	40,000円	2-1	---	---
東海岸北	1K	16.07	40,000円	0-0	3,000円	7,350円
一之宮	1K	17.52	42,000円	1-0	1,000円	---
浜之郷	1K	17.39	44,000円	0-0	2,000円	7,350円
浜之郷	2DK	39.74	48,000円	2-1	2,000円	5,250円
甘沼	1K	23.18	52,000円	0-0	3,000円	---
本村	1K	24.84	54,000円	1-0	3,000円	8,400円
矢野	2LDK	40.49	55,000円	0-0	1,000円	---
円蔵	1K	24.74	55,000円	1-0	2,000円	---
堤	1DK	29.00	56,000円	0-0	2,000円	6,000円
矢野	1K	23.18	57,000円	0-0	3,000円	6,300円
小和田	3DK	44.62	58,000円	1-1	2,000円	5,000円
萩園	2DK	40.04	58,000円	0-0	6,000円	5,250円
東海岸北	1K	23.21	61,000円	0-0	3,000円	8,400円
萩園	2LDK	51.79	63,000円	0-1	2,000円	5,250円
柳島	3DK	53.68	65,000円	2-1	2,000円	6,000円

大家さんを募集しています

今、最も熱いニーズに即して、それが安定した賃貸収入を実現できると考えています。お手持ちの不動産(住宅・店舗)を賃貸にしませんか?

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等当社では、専任のスタッフがしっかりとサポートさせていただきます。是非一度、当店へ!

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

所在	間取	㎡	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
十間坂	3DK	46.37	65,000円	2-0	2,000円	近隣に有
高田	2DK	26.50	65,000円	0-0	---	敷地内有
矢野	2DK	42.77	65,000円	0-1	3,300円	6,300円
岡田	3DK	57.33	67,000円	2-0	3,000円	5,250円
矢野	2LDK	52.17	68,000円	0-0	2,000円	7,350円
一之宮	1LDK	39.90	70,000円	1-0	2,000円	5,000円
室田	3DK	59.60	70,000円	0-0	---	敷地内に有
矢野	2DK	46.37	72,000円	0-0	3,000円	7,350円
矢野	3DK	54.65	74,000円	1-1	2,000円	6,000円
一之宮	1LDK	45.29	75,000円	1-0	2,000円	5,000円
甘沼	3DK	59.50	75,000円	0-0	3,000円	6,300円
東海岸北	3DK	46.00	78,000円	2-0	---	敷地内に有
十間坂	3DK	52.80	80,000円	1-0	3,000円	13,650円
萩園	1LDK	55.69	81,000円	0-0	6,000円	5,250円
小和田	3DK	78.00	82,000円	2-0	2,000円	6,300円
美住町	2LDK	58.39	95,000円	0-0	---	---
一之宮	1R-1LDK	90.89	110,000円	0-1	2,000円	1階(別)
矢野	3LDK	68.86	120,000円	2-1	---	3,000円

行ってみよう! わくわくワークショップ さあ、Let's TRY!

第7回は「X'masリースのプローチ」を作ろう!!

参加費 材料費+加工費 3,000円(送料、送料は別途) オフィスコム代表 (講師 岡崎知子先生)

開催日: 平成25年11月29日(金) PM13:30-15:30

「TOWNY茅ヶ崎」 その他お得な情報がたっぷり詰まったHPもチェック! **www.kizuna-towny.com**

毎月5日に近い平日にイベント開催予定にしております。
配布エリア: 茅ヶ崎市の一部

Copyright © 2013. All rights reserved. Nishinomiya House. 0467-55-9991. www.kizuna-towny.com