

あなたの「クセ」大丈夫？ 首・肩・腰に大きな負担に! 知らず知らずのうちに... 何気ない「クセ」を今すぐ改善!!

人とつながる 明日につながる! 湘南のフリーペーパー

TOWNY

vol.026
11/6(木)

発行所/株式会社ティーズエイト
〒253-0085 茅ヶ崎市矢畑212-5
TEL:0467-55-9991
FAX:0467-55-9994
www.kizuna-towny.com



【姿勢を正そう】
全身が映る鏡の前に立ち、目をつぶって真っ直ぐに立ってください。背筋を伸ばし、両手を肩の高さまで持ち上げます。左右の手が、「均等に持ち上がった」と、思ったところでゆっくりと目を開いてみてください。左右どちらかの腕が下がっていたら、また、頭が傾いていたり、上半身が前のめりになっていませんか? 日常の姿勢は自分では案外知らないもの。知らず知らずの何気ない姿勢が、首・肩・腰等に負担をかけ、血行不良を起こしている可能性もあります。姿勢の悪さは肩こりや腰痛の最大の原因ともいえます。

【正しい姿勢を保つためのコツ】
立っている時も、座っている時も、なるべく肩の力を抜いて、頭を天井から糸でつながれているようなイメージを持つと、自然に背筋が伸びて理想的な姿勢になります。身体の左右どちらか一方に負担のかかる姿勢は、身体を歪める原因になります。

【睡眠中の姿勢を見直そう】
身体を歪めない理想的な寝姿勢は、身体を真っ直ぐにしておむけに寝ることで、睡眠中はリラックスが最も大切。ラクな姿勢が一番、本能に任せ、寝返りも頻りに寝返ります。寝具の硬さや高さの問題で、腰が沈み込むほどの柔らかいマットレスや、頭が持ち上がってしまっているほどの枕ではなく、後頭部から首、背骨に

つぎ

「今」はいいから、未来はダメ!

「今」という命の時間。
さあ、叶えたい夢があるなら、「今」からその準備にかかる。夢に一歩でも近づけるために、「今」できることは何か? 「今」この一瞬に決めて、「今」から一歩を踏み出すべし。

(編集長 林 達一)

かけて自然なS字カーブをキレイに保てるようなものを選びましょう。

私たちの何気ない「クセ」。姿勢の悪さは、肩こりや腰痛等の最大の原因になると同時に、辛い... 痛い... と言った不快な症状を伴うため、明るく楽しく元気に日常生活を送るために必要な身体の健全さを妨げる。自分の姿勢は意識をして見ないと見えないもの。この機会にぜひ、自分の「クセ」、日頃の姿勢をチェックし、肩こりや腰痛に悩まされない正しい姿勢を習慣づけよう。



NISHINOMIYA HOUSE

ニシノミヤハウス

2,119.6~2,491.4万円

全10区画中、今回6区画販売

A区画:104.75㎡(31.68坪) 2,278.0万円
B区画:100.12㎡(30.28坪) 2,119.6万円
C区画:100.10㎡(30.28坪) 2,119.6万円
D区画:100.13㎡(30.28坪) 2,119.6万円
E区画:100.13㎡(30.28坪) 2,210.4万円
F区画:100.12㎡(30.28坪) 2,211.0万円
H区画:100.08㎡(30.27坪) 2,119.6万円
I区画:112.85㎡(34.13坪) 2,491.4万円
J区画:111.53㎡(33.73坪) 2,462.2万円

株式会社 ティーズエイト

TEL:0467-55-9991

茅ヶ崎市矢畑212番地5
営業時間 9:00~19:00
毎週水曜、第1・第3火曜定休日

第一期分譲・9棟販売開始! 鶴嶺の輸入住宅村 TSURUMINE

茅ヶ崎駅徒歩圏の 住宅地に住もう。 ここ、茅ヶ崎市矢畑に新しく誕生する 「ニシノミヤストリート鶴嶺」

LIFE INFORMATION JR東海道線 茅ヶ崎駅まで 徒歩18分

浜之郷FUSUスーパー	津快爽快茅ヶ崎店	イトーヨーカドー	エメロード通り	ジャスコ
ヤマダ電機	茅ヶ崎駅前	茅ヶ崎駅前歩道橋	茅ヶ崎市民文化会館	茅ヶ崎市役所
茅ヶ崎中央公園	茅ヶ崎中央病院	コスモショップ	鶴嶺小学校	鶴嶺中学校
スリーエフ茅ヶ崎売場	浜之郷TSUTAYA	クリエイト	フレスポット茅ヶ崎	ファッションストアアグ

毎日が快適に。
満足できる納得の周辺環境

- 浜之郷FUSUスーパー... 約400m 約5分
- 津快爽快茅ヶ崎店... 約1500m 約19分
- イトーヨーカドー... 約1300m 約16分
- エメロード通り... 約950m 約12分
- ヤマダ電機... 約1300m 約16分
- ジャスコ... 約850m 約11分
- 茅ヶ崎駅前... 約1400m 約18分
- 茅ヶ崎駅前歩道橋... 約1400m 約18分
- 茅ヶ崎市民文化会館... 約1000m 約12分
- 茅ヶ崎市民会館... 約1200m 約15分
- 茅ヶ崎中央公園... 約1100m 約14分
- 茅ヶ崎中央病院... 約1200m 約15分
- コスモショップ... 約1100m 約14分
- 鶴嶺小学校... 約500m 約6分
- 鶴嶺中学校... 約750m 約9分
- スリーエフ茅ヶ崎売場... 約30m 約1分
- 浜之郷TSUTAYA... 約400m 約5分
- クリエイト... 約100m 約1分
- フレスポット茅ヶ崎... 約450m 約6分
- ファッションストアアグ... 約350m 約4分

ニシノミヤハウス

9件の輸入住宅村

2,119.6~2,491.4万円

全10区画中、今回6区画販売

茅ヶ崎 鶴嶺

株式会社 ティーズエイト

TEL:0467-55-9991

茅ヶ崎市矢畑212番地5

TOWNY

スタッフ コラム

No.26 ティーズエイト 本社です

「初めての☆」

早いもので2014年もあと2ヶ月で終わってしまいますね。うま年からひつじ年にパンダタッチです☆

今年の年頭に平成26年午と記事を書いたのが、つい先日のような気がして、最近には本当に...時間が過ぎるのが早く感じる毎日で。

小学生の子供たちは2学期なので、前期が終了して秋休みも終わりましたが、きつと、あと一週間くらいは冬休みがやってきます。1年生の娘は入学してから半年余り。6年生の息子は卒業まで半年あります。充実した1日1日を過ごしてほしいと思います。

秋休みは北海道で親戚の結婚式があったので、お休みにたいして行ってきました。北海道も初めてですが飛行機に乗るのも初めて! ドキドキの子供たちでした。ちょうど台風19号が接近していた時だったので、沖縄行きは欠航が決まっていたのですが、新千歳空港行きは大丈夫でした。着いたのが夜だったので、北海道に降りたあたりまで寒いと感じました。10月中旬でも朝晩はかなり冷えて。寒いにして、お天気に恵まれて、無事に結婚式も終わりました。幸せそうな笑顔がこちらを暖かしてくれます。

今年は残るところあとわずかです。寒くなって空気が乾燥してインフルエンザが猛威を振るう時期です...うがい・手洗い・栄養・睡眠をしっかりとって体調管理に気をつけたいです☆

残り少ない2014年元気に過ごしていきますよ☆

今月の「おススメ」お店紹介!!

不動産のことなら ティーズエステートに お任せください。

「買いたい」「売りたい」「借りたい」「貸したい」等々
一人ひとりのお客様を全力でサポートさせていただきます。

11/20に TOWNYのHPが大幅にリニューアル!

紙面の各コンテツツをカラー表示にてお楽しみいただけます
削り号からのバックナンバーも全て閲覧可能に!

TEL:0467-55-9991

MY LIFE Vol.26

「羊毛フェルト」

最近、夢中になることありますか? またまた出会ってしまった! この10年くらいの間、色々なことに挑戦するが新しい発見があり、今でも熱中していることがあります。たとえばけんけんや、保存食作りだっというところもありますが、今回も羊毛フェルトで挑戦しようとしたんです。

それは、今更ながらフェルトニードル、一時期ものすごく流行っていたんですけど、その時は何もなかったのに、とある外国の作家さんの作品を見て、衝撃を受けたという、心に刺さったという。日本のものはゆるゆるのものが多くて、そう思う「かわいい」があまりわからない私にとって、ずっとスルーする存在でした。

趣味はシンプルな生活のための手作り石けんや自家製味噌作りなど、手作りの作りを通してローライフを楽しむこと。

現在、住居(株)代表取締役社長。
Blog http://www.gakusei.jp/ 「読者の心と暮らしとアイデア」

今月の「おススメ!!」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イト TEL:0467-55-9991

所在	間取	m ²	家賃	敷料	共益費	駐車場
室田	1K	20.24	25,000円	1-1	-	-
香川	1K	17.00	33,000円	1-1	-	-
東海岸北	1K	15.93	38,000円	1-1	2,000円	-
甘沼	2K	27.50	38,000円	1-0	-	2,000円
浜之郷	1K	17.39	39,000円	0-0	3,000円	1台付き
美住町	1R	18.27	40,000円	0-0	-	-
一之宮	1K	17.52	41,000円	1-0	1,000円	-
本村	1K	17.30	42,000円	1-1	2,000円	-
今宿	2DK	39.74	45,000円	1-1	2,000円	8,100円
幸町	1K	17.26	46,000円	0-0	3,000円	-
浜之郷	2DK	39.74	48,000円	1-1	2,000円	5,400円
香川	1K	24.79	53,000円	1-0	3,000円	-
萩園	2DK	40.58	54,000円	0-0	2,000円	5,400円
萩園	1LDK	40.58	55,000円	0-0	2,000円	5,400円
矢畑	2K	33.95	55,000円	0-0	3,000円	5,400円
西久保	1R	29.25	60,000円	1-1	4,000円	6,480円
萩園	2DK	40.00	61,000円	2-1	2,000円	6,000円
東海岸北	2DK	37.67	63,000円	2-0	-	7,000円

大家さんを募集しています

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

所在	間取	m ²	家賃	敷料	共益費	駐車場
十間坂	2DK	39.00	64,000円	1-0	2,000円	4,000円
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
香川	2LDK	56.00	65,000円	2-1	-	1台付き
中島	3DK	48.00	66,000円	2-0	2,000円	1台付き
赤羽根	3DK	52.99	66,000円	0-0	4,500円	-
萩園	3LDK	65.57	67,000円	0-0	2,000円	5,400円
矢畑	2LDK	51.34	69,000円	0-0	2,000円	7,560円
浜之郷	2LDK	50.59	72,000円	1-0	3,000円	7,560円
本村	1LDK	37.13	74,000円	0-1	3,500円	-
円蔵	3LDK	66.15	78,000円	1-0	3,000円	5,400円
みずき	3LDK	69.55	81,000円	2-0	2,750円	6,480円
十間坂	2DK	58.59	92,000円	1-0	3,000円	14,040円
松林	3LDK	77.62	122,000円	1-2	9,000円	3,500円
新栄町	26.30坪	86.90	248,400円	100%	27,540円	-
本村	42.65坪	140.77	286,600円	60%~1	42,650円	9,000円~
本村	42.65坪	140.77	286,600円	60%~1	42,650円	9,000円~
本村	48.00坪	158.52	312,480円	60%~1	48,000円	9,000円

第26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。受賞者の方には「感謝状」を郵送致します!!

大賞: 大丈夫! 期限頼らぬ 嫁の鼻
同窓会 集ってソッパリ 老人会

募集締切:平成26年11月20日(木)
TEL:0467-55-9991 E-mail:info@kizuna-towny.com

「街の人」

湘南地域を中心に、不動産業に携わり33年、人と人とのつながり、目には見えない「絆」を深く大切に、誇りをもって仕事をしたい、不動産取引や活用を通じて、この湘南、茅ヶ崎を元気にしたい、そんな強い思いを胸中に刻み、社名をTIES=絆、ESTATE=不動産 という語源より、ティーズエイトと名を付けていただきました。(TIES=発音正しく = ties です)

また、毎月皆さまのお手元にお届けさせていただいております本誌「TOWNY 茅ヶ崎版」。人とつながる明日につながる! をコンセプトに、茅ヶ崎に住まわれている全ての方へ熱意がもたらす有益な情報を発信させていただいております。11/20にはTOWNYのHPもリニューアル、各コンテツツをカラー表示でお楽しみください。(www.kizuna-towny.com)

「今日笑って 明日喜びがやってくる」
人との出会い、出来事との出合い、すべてが偶然ではなく必然。「おかげさま」あらゆる出遇いに感謝し、日々笑って(精進)して参ります。

「おかげさま」

この機会に「おかげさま」をテーマに、人と人とのつながり、目には見えない「絆」を深く大切に、誇りをもって仕事をしたい、不動産取引や活用を通じて、この湘南、茅ヶ崎を元気にしたい、そんな強い思いを胸中に刻み、社名をTIES=絆、ESTATE=不動産 という語源より、ティーズエイトと名を付けていただきました。(TIES=発音正しく = ties です)

また、毎月皆さまのお手元にお届けさせていただいております本誌「TOWNY 茅ヶ崎版」。人とつながる明日につながる! をコンセプトに、茅ヶ崎に住まわれている全ての方へ熱意がもたらす有益な情報を発信させていただいております。11/20にはTOWNYのHPもリニューアル、各コンテツツをカラー表示でお楽しみください。(www.kizuna-towny.com)

「今日笑って 明日喜びがやってくる」
人との出会い、出来事との出合い、すべてが偶然ではなく必然。「おかげさま」あらゆる出遇いに感謝し、日々笑って(精進)して参ります。