

わくわくだより

今の季節は暑かたりに涼かたりと気温の変化が激しく体調を崩しやすいですから皆さん、気を付けて下さいね。
 ところで私は先日台風で大変な経験をしてしまいました。と言っても、私のマヌケな話にはなるのですが...
 台風直撃の日、朝起きても雨風が一向に治まらなかつたので、いつもより早めにお家を出ようと思つて玄関の戸を開けたその瞬間、突風が来て玄関のドアを強い力で押し開けられました。ところが私はそれを止めようと必死になつて、ドアを閉めようとしていたところ、とうとう風が負けて、ドアの取っ手を握つたまま吹き飛ばされてしまいました。一瞬の出来事で何が起つたのかと思つた時は壁に当たつて倒れてました。何と風で体が宙に浮いたんですよ。
 ドアの取っ手を握つたままだったので体が地面と水平になつたかんじです。会社に行つてその話をしたら、ドアから手を離せば良かったんだよ、と言われて、なるほどあの通りなんです。あの時は必死で死ぬこと考えもせず一生懸命風と戦つてたんですよ。お恥ずかしい話でしたが、皆さんも気を付けて下さいね。
 って、こんなマヌケな行動するのは、私くらいじゃないでしょうか... 東員(1)

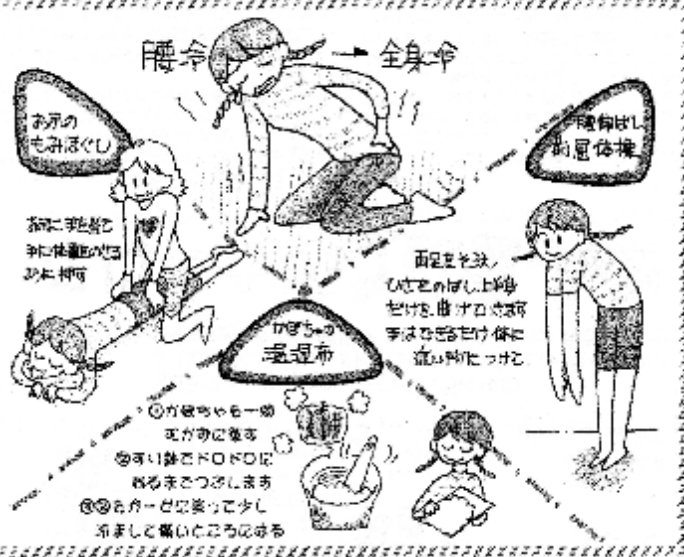


健康ハウス

腰の冷えを治そう!

多くの女性は、寒くなると体のあちこちが冷えて大変ですよ。とくに辛いのが「腰の冷え」。ここが冷えていると、全身の血液循環が悪くなって、手足の冷えにもつながります。逆に言うと、手足の冷えを防ぐためには、まず腰の冷えを治すことです。

腰の冷えを取り除くには、座ったままや立ったままなど同じ姿勢でいずに、まめに運動することです。床に腰をおろし上半身を倒す運動や、右図のような前屈運動をすると血のめぐりが良くなります。背中・腰・足の後ろの筋がピンとするように、膝を伸ばして行うのがポイントです。また意外に思うかもしれませんが、お尻に筋肉をもみほぐすことも効果的です。ここがほぐれると、腰はもちろん足の先までポカポカになりますよ。



カボチャといえば、冬至のとき食べますが、湿布にしても薬効がバッチリ! 図のような湿布を1日2~3回行うと、消炎・鎮痛効果が期待できます。もちろん食べても、血行促進の効果があるので冷え性に効きますよ。

ひとくちメモ

◇制震構造・免震構造・耐震構造◇

- 〈制震構造〉 建物に入力される地震力を建物内部の機構により減衰させたり増幅を防いだりすることで、建物の振動を低減させます。建物の最上階に錘ををつけて振り子原理で振動を抑えたり、機械装置をつけたりします。主に大規模建築物に利用されています。
- 〈免震構造〉 地震力を抑制することによって構造物の破壊を防止することです。地震の際に、免震装置が地震の揺れを吸収することで、建物に地震の揺れが伝わりにくくなります。建物と地盤の間に特殊な装置を付け、地震力を建物に直接伝えないようにします。地震に強いだけでなく、揺れそのものを軽減することによって、室内の損傷等の被害を防ぐことができます。コストが大きくなるので、一般住宅や賃貸住宅にはあまり利用されてません。
- 〈耐震構造〉 建物の構造自体が地震や強風に耐えられるように設計されているものです。

はじめまして 新人紹介



品田 隆一です!

2007年9月10日に入社しました。品田と申します。
 不動産業は初めてで不安だらけですが、早く先輩達と同じ舞台に立つ様に精一杯頑張りますので、宜しくお願いします。
 品田 隆一

無料進呈中

知らないと損をする!

『誰も教えてくれない不動産の賢い購入法』

~不動産取引って、分からない事が多すぎませんか?~

この度、土地・中古住宅の購入における基本的な流れや、不動産取引のいろいろな事について、冊の本にまとめてみました。これを読めば不動産取引の基本的な流れが良くお分かり頂けると思います。この小冊子をご希望の方は小島北店までご連絡下さい。—ヤンとなく、お家探しは「リーダンス」の当社へ—

- 一体幾らで買えるの?
- 引っ越し 住宅ローン
- 税金
- 自己資金 資金計画



TEL 0246 (27) 0331