



## ● 朝霞本町2丁目 新築分譲完成間近！

朝霞駅徒歩10分の好立地に、新築分譲住宅がもうすぐ完成致します。  
敷地面積64.23㎡(19.42坪)に建物面積108.05㎡(32.68坪)の木造3階建4LDKです。価格は3,980万円(税込み)です。

- 1階には、雨から車を守るビルトイン車庫スペース、洋室5帖、水回り
- 2階には、対面式キッチンがあるLDK14帖と和室4.5帖、バルコニー
- 3階には、洋室6帖が2室、多目的に使用出来る広々スカイバルコニー

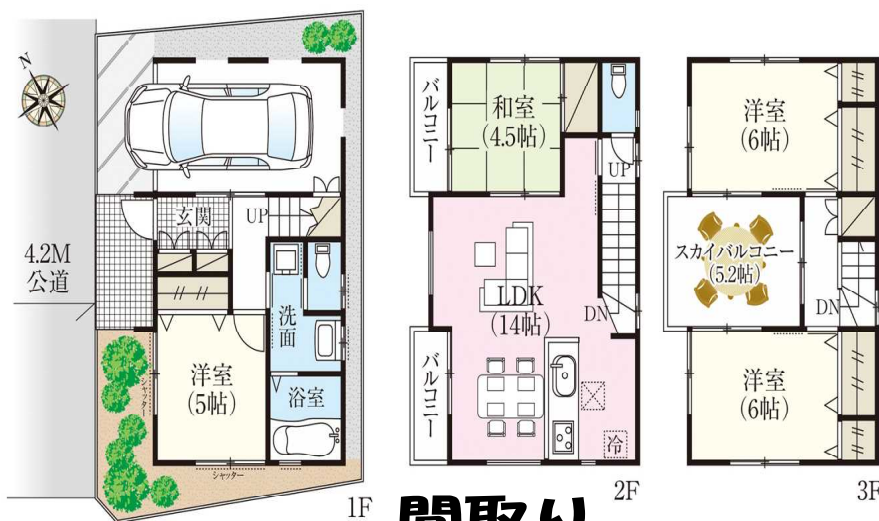


LDK



広々スカイバルコニー

外観



間取り

周辺環境は、朝霞駅前が再開発され、住環境が整った街並みになり、少し足を伸ばせば青葉台公園、朝霞市営球場、運動場と休日を過ごすには最適な場所があります。弊社コーディネーターにより、室内に家具等を設置してOPEN HOUSEを開催致しますので、内覧をご希望の方は弊社まで是非お問い合わせ下さいませ。

お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-651-152

営業部 大羽



## ● お店紹介(小泉ぶどう園)

住所 新座市野火止7-11-5  
TEL 048-477-2429

新座市野火止の小泉ぶどう園は、8月中旬から9月中旬まで、様々な種類のぶどう狩りが楽しめます。たわわに実った美味しいぶどうです。お客様にお持ちすると、大変喜ばれます。朝霞地区周辺にぶどう園があるのをご存じでない方が多いようです。ぶどう狩りは取ったぶどうの料金を支払うシステムで、入園は無料です。屋根付き休憩場とお座敷もあります。減農薬・有機農法に取り組んでいて、武蔵野線からぶどう園を見ると、住宅街の中に広大な緑。まるで都市のオアシスです。ヤギやうさぎなど小動物とのふれあいも出来ますので、子供連れの家族も多く見受けられます。

一昨年、ぶどう園の隣接地で戸建ての分譲を行いました。かわいいヤギの小梅ちゃんと子供達を見ていて、癒されました。都会の雑踏から別世界にきたような空間です。

営業部 沖



## ● ～現場監督のひとりごと～ ゲリラ豪雨の緊急リポート



今年の夏も暑かったですね。そして異常気象なのでしょうか？自然災害も各地で起きてしまいました。朝霞周辺も例外ではなく、ゲリラ豪雨による被害が発生してしまい、現場監督も思わぬ経験をしました。今月の記事でも紹介させて頂いている朝霞本町2丁目分譲の新築工事現場での事です。当日は社内です務仕事をしていたのですが、辺りが急に暗くなってきて、とんでもないどしゃ降りの雨が降ってきました。夕立にしては、かなりの時間降っているなあという感じを受けていました。と！ここで現場から「床上まで雨水が上がってきそうだ！」と緊急連絡が入りました。現場に急行すると見た

すごい事になってます～！



こともない光景が目飛び込んできました！現場に向かって道路が川のようになり隧道はたつぷりと雨水が溜まり、池と化していました。現場の床上までは、ギリギリ踏み止まり被害は免れました。

今回の豪雨でお庭に水が溜まり心配されたというユーザー様も数名いらっしゃいました。現在ほとんどの地域で雨水は宅内で処理するように義務づけられていますので、雨樋からの排水は雨水桟と呼ばれる砂利の入った浸透桟に流れていきます。そこに泥や落ち葉が堆積すると浸透能力が落ちてしまいます。時々フタを開けてシャベルやお玉で掃除すると良いと思います。

やり方が分からない？という方や、うちは大丈夫？という方は弊社スタッフへご相談、お問い合わせ下さい。

建設部

山川



## ● 「健康スイッチ」～色とりどりの食べ物と白湯で夏の健康対策～

今年の夏は超猛暑と激しい天候の変化で、例年以上に体がつらいと感じる方も多いのでは？そこで今回は、夏の健康対策として、「食」をテーマにご紹介します。

海に山に夏のレジャーにはつきものの日焼け。また、屋外で仕事という方も多いと思います。適度な日光は、体内でビタミンDを作るのに必要ですが、紫外線を浴びすぎると有害な活性酸素も増えてしまいます。これに対し、体内には活性酸素を除去する抗酸化物質を作り、健康を守る仕組みが備わっています。ただし、過度の紫外線、タバコの煙、排気ガスなどの影響で活性酸素が過剰に発生すると、抗酸化物質も体内生産が追いつきません。ということで、

抗酸化物質は、次の5色の食べ物から補いましょう。

活性酸素



| 色  | 食材                                        | 抗酸化物質名      | 効果                                     |
|----|-------------------------------------------|-------------|----------------------------------------|
| 赤色 | 鮭の身、イクラ                                   | アスタキサンチン    | 活性酸素の除去力が非常に高く、免疫力の低下を防いでがん細胞の増殖を抑制する。 |
|    | トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツ                       | リコピン        | 動脈硬化をはじめとする生活習慣病に高い効果を発揮する。            |
| 褐色 | 赤ピーマン、パプリカ                                | カプサンチン      |                                        |
|    | 緑茶、紅茶、ウーロン茶                               | カテキン        | 強力な抗酸化作用を持ち、コレステロールの吸収を抑える作用もある。       |
|    | タマネギの皮、ソバ、ムギ                              | ケルセチン       | 抗酸化作用の他に、血糖値の上昇抑制や、ドライアイの改善効果も期待できる。   |
| 黄色 | 温州ミカン、柿、ビワ                                | β-クリプトキサンチン | 動脈硬化度が低く、喫煙などによる酸化のリスクが低い。             |
|    | ウコン                                       | クルクミン       | 抗酸化作用はもちろん、抗腫瘍作用や抗炎症作用などがある。           |
| 橙色 | 緑黄色野菜全般(特にニンジン)、濃い緑の葉野菜(ほうれん草・モロヘイヤ・春菊など) | カロテン        | 紫外線による皮膚の老化を防ぐ作用がある。                   |
| 黒色 | 黒豆、黒米、黒ゴマ、ブルーベリー、紫サツマイモ、赤ワイン              | アントシアニン     | 抗酸化作用が非常に高い。                           |

ところで、暑い夏こそ、冷えたビールや麦茶をぐいっと行きたくなりますね。しかし、冷たい飲み物は、敏感な胃や腸の血管を収縮させて血流を悪くするので、消化能力は低下し、栄養素の吸収が悪くなります。その結果、皮膚や髪が乾燥し、シワや抜け毛の原因となったりします。内臓機能の低下は免疫力も弱め、体調を崩しやすくなります。抗酸化物質を摂取しても、吸収できなければ効果半減です。

そこで、暑い夏にあえて白湯を飲みましょう。沸騰させたお湯を50度前後にさましたものが良いようです。内臓が温まると消化が促進、基礎代謝が高まり痩せやすい体づくりにも役立つとか。朝食前と朝昼晩の食事の際に1杯ずつ。1日4～5杯が目安です。とは言え、冷たいものを飲みたいときもあります。そんなときは、氷を入れない常温の水を一口ずつゆっくりと飲むことで、内臓を急激に冷やすのを防げます。色とりどりの食べ物から抗酸化物質と栄養をバランス良くとりつつ、白湯で内臓を活性化し、健康を維持しましょう。夏は「食」の『健康スイッチ』オンです！

