

BRAIN NEWS



2008年
No.37

ブレインマンション さまざまな間取り

ブレインマンションは寒さの厳しい信州で開発されました。室内をスッポリと断熱材で包んだ「断熱シェルター構造」の採用により、我が青森県でも十分に対応し、高い断熱性能を発揮しております。

また、木造アパートに比べマンションは上下の騒音なども軽減でき入居者にとって快適な生活環境を提供することができます。

2LDK



これからの入居者の需要にピッタリの間取りです。3DKの広さを持つゆとりのある2LDKです。

3DK



ファミリーにピッタリの間取りです。広めの部屋と豊富な収納が入居者に喜ばれます。

3LDK



お勤めマンションに匹敵する広々とした間取りです。収納の多さは群を抜いています。

1LDK



バス・洗面化粧台・トイレはもちろん別々です。余裕のある間取りで独身者に最適です。

1K



バス・洗面化粧台・トイレはもちろん別々です。1Kながら使いやすく独身者に最適です。

2DK



二人での生活、また一人での高質な生活にも対応し、様々なニーズに対応できます。

さまざまな立地に対応可能な入居者に人気のバリエーションが揃っております。 ※表示されているバス以外にも多くのプランがございます お気軽にお問い合わせ下さいませ♪

ガソリン高騰に負けない!! エコドライブ

最近のガソリン代高騰には困ったものですね! それでも毎日 足となってくれる車は欠かせません! ではエコな運転術を学んでみましょう♪

アクセルの踏み方…止まっている車を動かす発進時が一番エネルギー消費が大きいそうです。ついつい早く車を動かそうとアクセルを踏み込みすぎてしまいがちですが、ゆっくりとアクセルを踏むことが大切です

走行中…できるだけアクセルの加減を少なくして一定速度で走りましょう。前との車間距離を十分に取っておきましょう

減速…信号手前などでは、信号の状況や周囲の車の状況を確認して、出来るだけ早くからアクセルから足を離してエンジンブレーキを利用していきましょう! ブレーキを踏まないことが大事なのはなくて、踏まなくていい状況にすることが大事なのです。) **ブレーキを踏んで減速することは、エネルギーを捨てている行為であることを忘れないようにしましょう。**

きんぴら混ぜご飯

【材料】ゴボウ 人参 レンコン インゲン 牛肉 オオバ
 【調味料】下味(酒小2 砂糖小2 しょう油小2 生姜小1)
 酒大1 砂糖大1.5 しょう油大1 サラダ油小2
 炊きたてのご飯2合分(もち米を少し入れて炊くと美味しいです)
 【作り方】フライパンに油を敷き、ゴボウ 人参 レンコン インゲン 牛肉を入れ中火で炒める。
 調味料を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
 炊き立てのご飯にザクザク混ぜ合わせ、オオバを散らして完成!!
 お好みでゴマをたっぷりふりかけても良いですよ♪

特に材料は残り物でOK! 根菜類など野菜は大きさを揃えて切ればなんでも合います。夏の疲れが出て、食欲のない時など手間をかけずにサツとできる 一石二鳥の混ぜご飯をどうぞ召し上がれ~

これからの税金は目が離せない…遺産を引き継ぐあなたは、どういう対策をしなければならないのか!!

「時代に合わない相続税の課税水準の見直しは避けられない」

09年度税制改正で相続税の課税を強化する方向で検討に入った。基礎控除額を見直すことで課税範囲拡大を検討するほか、最高税率(現行50%)の引き上げなどの検討を進める方針(毎日新聞より 2008/8/20)

「受け継いだ土地・建物守り抜けるか！」

資産継承に悩むオーナー様必見！悩んでいるのは貴方だけではありません！

こちらでは、4つの事例を紹介。皆、資産を守るため！しかし考えは10人10色

農家を続ける為に・・・この一例は、すでに賃貸住宅や駐車場経営をしている方で、月々安定した収入がある一件です。完全に賃貸に転換したい気持ちもない訳でもない。農業は手間と収入のバランスを考慮すると決して楽ではない。が、しかし代々から続いてきたもの作りを自分の代で辞める訳には行かない。その為にも安定した収入が必要になってくる

相続対策だけでは・・・ない次世代を考えたマンション建設。80歳になるお父様は今までに何度かマンション建設を計画したが、色々な障害があり断念。この度、息子（58歳）さんが、その地域のニーズに合ったマンションを建設。15年先を見据え息子から息子への承継に重点をおいている

古きものには・・・古いモノの良さがある再生に取り組んだ一件。父の賃貸業を次ぐ決心をした息子。半年間状況把握に努めた。その結果8年後には利益がゼロになる事が判明。息子が手掛けたのはリアベションだ。建物の基盤は崩さずにお部屋の中のみを変える方法。資産を守る為の試みだ

先代が建てた・・・相続税対策で父親が建てた賃貸住宅の管理。戸数はかなりあるが、どの物件も15～20年。一番古いものでは36年。しかし他と違うのは木造ではなくRC造だった事。色々な不具合があった場合はその物件にあったものに取替え、外壁も格子に塗装をしデザイン性を高めたりと次世代へのバトンタッチに重点をおいている

「株式会社小坂工務店」はブレインマンションに加盟し三沢市・おいらせ町にお陰様で10棟の実績！賃貸マンションのトップブランド ブレインマンションをもっと多くの方に知って欲しい！ただいま市場調査を無料にて受け付けております



近年日本ではダイエット・健康ブームなんて言葉が持てはやされ、甘いものを出来る限り我慢している！あるいは、絶対摂らない！なんて方も居るのではないのでしょうか？でも…疲れた時に甘いものが欲しくなる。実は「理に適（かな）っている」のです！私達の脳はブドウ糖のみをエネルギーにし働いています。（※ブドウ糖とは果物やはちみつに含まれる糖類。又はごはんなども体内で分解・消化後、ブドウ糖へ！）1日

「健康向上運動」

に使うエネルギーを100%とした場合、その内脳は20%ものエネルギーを消費しているのです。脳が健康的に働く為には、ブドウ糖が必要不可欠。ブドウ糖が不足しますと脳が上手く働く事が出来ずに体へ違う指令を送ってしまい思考能力の低下やイライラ・集中力の低下をも引き起こすという説もあります。脳は最も重要な器官です！エネルギー不足にならない様に適度に甘いものの補給を心がけましょう！

プチプチ名言コーナー
～教育は鏡育です
良いことも悪いこと
跳ね返ってきますよ～



編集後記

いつもお読み頂きありがとうございます。2ヶ月に1度の発行になり内容充実の為、本やネットで情報収集！こんな記事が見たいあんな記事が見たいご要望お待ちしております。編集・・・沼村

BRAIN
健康講座
No.37