■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション：絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

ワクワク健康通信

第64号　平成21年12月

「安くていい家をつくる会」城東エリア担当
ＮＰＯ日本良質住宅協会員　・　墨田住宅センター
発行元：（株）五十嵐繁勝工務店／アイホームズ
発行人：長谷川　有美
〒１３１－００４１　墨田区八広５－２５－４
電話　３６１３－２８３４　ＦＡＸ　３６１３－６１４９
ホームページ：http://www.igarasi.com
ひのきのアイホームズ　検索　をクリック
お客様専用ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ　0120-647-147

何かと気忙しい師走ですが、クリスマスや年末年始のイベントなど、楽しい季節でもあります。2009 年は皆様にとって、どのような１年でしたか…？
年末の大掃除で家中ピカピカにして、気持ちよく新年を迎えたいものですね！
今年最後の情報誌をお届けいたします。

年末・年始　冬季休業のご案内

２００９年　１２月　２９日（火）　～

２０１０年　１月　４日（月）

期間中は全ての業務をお休みさせていただきます。
皆様どうぞよいお年をお迎えくださいませ。
来年も「安くていい家」をつくるために邁進してまいりますので
どうぞよろしくお願い申し上げます。

追伸：
　インフルエンザが流行っていますので
　くれぐれも体調をくずさぬように
　ご自愛下さいませ。

代表取締役
一級建築士　五十嵐　照勝

社長の声コーナー

担当のお客様を直ぐに
好きになってしまう。
超真面目な工事主任
武　田

インテリアレッスン！
～水まわりのカラーコーディネート～

カラーコーディネートは、心地よい住まいの基本ですね。今回は、特に水まわりのカラーコーディネートについて考えてみたいと思います。
まずは、カラーの基本から…
色の種類は**①暖かさを感じる暖色（赤・オレンジ・黄色など）、②寒さを感じる寒色（青・青緑など）、③どちらも感じない中性色**の大きく３つに分類されます。もちろんお好みもありますが、水まわりは暖色系を使うのがおすすめです。

＜浴室＞
寒色系と暖色系では、体感温度が３～４度も違うといわれています。ブルー系のタイルは、見た目は爽やかできれいですが、冬場は寒々しく感じます。ベージュやクリームイエロー、ピンクなどのパステル系を使うとやさしく暖かい空間に。

＜洗面・トイレ＞
こちらも寒色系を使うと、冬場は冷たいイメージが不快感となりがち。ベージュやコーラルピンク（珊瑚のようなピンク）でまとめると、心が落ち着きます。狭い空間では、明るめのカラーを使うと圧迫感を軽減できますよ。

＜キッチン・ダイニング＞
家族が楽しく食事できて、食べ物が美味しく見えることが大切です。クロスやカーテンに赤やオレンジなどの暖色系を配して壁に反射させ、部屋全体を暖色系に見せると効果的です。明るく暖かい雰囲気は食欲増進にもつながります。キッチンと色のトーンを合わせることも重要。また、照明には電球色のあかりを使うと、赤系統の色が際立ちますよ。
季節によってカラーコーディネートをチェンジするのも、インテリアの楽しみです。冬場は暖色系を使い、夏になったらカーテンや小物を涼しげな寒色系に変えるのもいいですね♪

健康コラム ～お風呂でできる！冷え性撃退入浴法～

この季節、多くの女性を悩ませる「冷え性」。最近は男性にも増えているんだとか…冷えた体を温めてくれる心強い味方はやっぱりお風呂！その効果をさらにパワーアップさせる入浴法を紹介します。体を芯から温めてくれる入浴法を毎日続けると、体質そのものまで冷えにくくなりますよ。さあ、今日からさっそくお試しを！

＜冷えに効くお風呂の入り方いろいろ＞
冷え性を解消するには、**「低温長時間浴」**が基本です。からだが冷えていると、つい熱いお湯に入りがちですが、かえって逆効果。熱すぎると長くつかっていられないので、からだの表面しか温まりません。

●半身浴
低温長時間浴の代表は「半身浴」。心臓から遠く、血行が滞りがちな下半身を集中的に温めると、溜まっていた血液が全身をめぐりポカポカに。休日など時間があるときには、一日に数回入浴を繰り返すと効果はさらにアップ！一日数回浴は、更年期障害を和らげる効果も。

●温冷交代浴
熱いお湯に半身浴でつかった後、湯船から出て手や足に冷水をかける。これを 5 回繰り返します。高温と低温という相反する刺激を与えると、血管が拡がったり縮んだりを繰り返し、血行がよくなります。

●薬草浴
冷えに効く代表的な薬草は、ハッカ、ショウブ、ドクダミ、ヨモギなど。木綿の袋に入れて湯船に浮かべます。薬草湯で低温長時間浴をすれば、薬効で温め効果がさらにアップ！ちなみに、さら湯は湯冷めしやすいので、薬草以外でも何か入浴剤を使うほうが効果的です。

●カンタン部分浴　→からだの一部をお湯で温めるだけでも、半身浴に近い効果が得られます。
・**手浴**：洗面器にお湯をはり、手首から先を熱めのお湯に 15 分ほどつけるだけ。
　手の冷えがつらいときはモチロン、頭痛や鼻づまりなど首より上の症状に効きます。
・**足浴**：バケツなどに足首が隠れる量のお湯をはり、両足をひたします。お湯の
　温度は高め、時間は 6～10 分くらい。全身がぽかぽかになりますよ～。

予約見学会情報（見たい現場をお見せいたします。）

A.　**耐震リフォーム完成見学会**（八広4丁目　12月9日まで）

ロフト付リビングや、奥様のこだわった内装仕上げがご覧になれます。

また、大手のリフォームより30％安く、30％強くする秘密が分かります。

B.　**耐震リフォーム構造見学会**（八広4丁目　12月14日～随時受付）

築40年の建売住宅が、よみがえる様子がご覧になれます。

お施主様の第一声→（傾いた家がまっすぐに本当に直った！）

C.　**木造2階建（2世代住宅）現場見学会**（向島2丁目　12月14日～随時受付）

介護も備えた間取りがご覧になれます。

D.　**木造3階建（単世帯住宅）現場見学会**（八広2丁目　1月20日～随時受付）

子育て世代のご家族には、理想的間取りがご覧になれます。

E.　**木造2階建（2世代住宅）現場見学会**（八広2丁目　2月1日～随時受付）

将来のライフスタイルも考えた水廻りの工夫がご覧になれます。

F.　**木造3階建（単世帯住宅）現場見学会**（八広1丁目　随時受付中）

軽トラックも入らない、超狭小地に耐震住宅を建築中。

2階に「堀こたつ」などお施主さまのこだわり住宅は、ご覧になる価値は十分にございます。

G.　**重量鉄骨3階建（単世帯住宅）現場見学会**（押上3丁目　随時受付中）

予算オーバーで悩んでいる方にはコストダウンのヒントが満載です。（地盤改良方法などなど･･･）

他社ではなかなか実現できない重量鉄骨なのに、坪58万のコミコミ住宅がご覧になれます。

ど演歌大好きな
強い家づくりサポーター
高　梨

ご連絡は

（株）五十嵐繁勝工務店／アイホームズ

東京都墨田区八広5－25－4

お客様専用フリーダイヤル　0120－647－147

FAX　3613－6149

Eーメール　info@igarasi.com　　担当：長谷川

PM5：00以降は　090－3340－3231（五十嵐携帯）まで

だれとでもすぐに
友達になってしまう
明るく、楽しい
プランニングサポーター
長谷川

鍋物が美味しい季節ですね♪我が家の冬は、お気に入りの土鍋を使った鍋物がかなりの頻度で登場します。家族に「またお鍋～？」と言われることもしばしば…(笑)　そこで今回は、土鍋の魅力とお手入れ方法、さらに「今月の旬レシピ」で土鍋を使ったアレンジ料理をご紹介します。

そもそも、土鍋の魅力って何でしょう？手軽で美味しくできてそのまま食卓に出せるから…という理由でなんとなく頻繁に使っていますが、実は土鍋にはいろいろな魅力があるんです！

＜土鍋の魅力１＞

金属鍋より温度がゆっくり上がる⇒温度がゆっくり上がると、でんぷんが糖に転化されやすく、表面も中も均一に熱がまわるので、根菜類を煮ると甘みが増し、煮崩れしにくいんです。

＜土鍋の魅力２＞

一度温度が上がると冷めにくい⇒味がしみこみやすくなるので、食材の持ち味がいかせます。薄味でも美味しいから、健康面でもおすすめ！余熱を利用すれば、光熱費も節約できますよ♪

＜新しい土鍋を使うときのポイント＞

においがついたり、ひび割れたりするのを防ぐために、「目止め」をしましょう。一度土鍋でおかゆを炊いてそのまま冷まします。そうすることで、鍋の細かい隙間をのりで埋めることができます。その後洗って乾燥させるだけでOK。

＜土鍋のお手入れアドバイス＞

土鍋は急激な温度変化に弱いので、十分冷めてから洗います。また、においがつきやすいので、キムチ鍋などをして残ったらそのままにせず、別の器に移しましょう。十分乾かないうちに収納するとカビの原因になりますので、乾燥はしっかりと！

久しぶりに土鍋を出したら、カビだらけ…そんな経験はありませんか？私は経験者です…あのときの恐怖といったら！それ以降、お手入れもしっかりするようになりました(笑)。この季節ならではお楽しみ、いつもの鍋物だけでなくアレンジ料理も工夫して、家族団らんであったかい土鍋を囲みたいですね！

子育て世代
新人現場監督
金子

暮らしの雑学 ～お正月飾りの意味と飾り方～

お正月の「お飾り」といえば、門松、しめ縄、鏡餅…でも最近はこれらを飾るお宅が減りつつあるのではないでしょうか。正式なお飾りはなかなか難しいですが、現代のライフスタイルに合わせ、おしゃれに飾りつけて、日本の伝統を受け継いでいきたいものですね。というわけで、お正月飾りの意味と飾り方のポイントをご紹介します。

◆門松

松が「神待つ木」であるところから、「年神」様が最初に降りてくる目印となる門松。この松は本来、 家ごとに近くの山に採りに行っていたそう。「松迎え」と呼ばれるその行事は、12 月 13 日（事始め）に行われ、正月 4 日もしくは 7 日にとりはずしていたようです。（地域によっては、1 月 15 日や 1 月末まで置くところも）。最近では住宅事情などで本式の門松を飾るのは難しいので、松の葉を奉書紙で包んで赤白の水引をかけた略式の門松を玄関脇に飾るなど、工夫してみるのもよいですね。

◆しめ縄

しめ縄には、旧年中の不浄を清め、新しい年にわざわいをもたらす神や不浄なものが内に入らないようにとの意味がこめられています。モダンな感覚で、リースにアレンジして玄関に飾るとおしゃれですよ。

◆鏡餅

三方（神様に食物を供える白木の台）に 2 枚の半紙を敷き、うらじろやゆずり葉の上に大小二個の丸餅をのせ、餅の上から御幣または昆布を前にさげた上に橙をのせるのが正式です。家庭では、三方がなければ四角いお盆などを使い、基本だけ押さえて自由にアレンジしてみましょう。床の間や神棚に飾るのが正式ですが、玄関やリビングの棚に飾ってもモダンなイメージになりますよ。

「お正月」は、家族や親戚が大勢集まり、楽しいひと時を過ごす大切な行事。日々の忙しさに忘れてしまいがちな「日本のこころ」を思い出してみてはいかがでしょうか…。