

■「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76号 平成23年3月号

「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> をクリック
ひのきのアイホームズ
お客様専用ダイヤル 0120-647-147

寒い冬が終わり、暖かな日差しが心地よい春の到来です♪しかしながら、花粉症の方にはつらい季節ですね…お天気のよい日は特に花粉やホコリが舞いやすいので、しっかり対策を！
スタッフの半分は花粉症になってしまいました、クション……
長谷川より

「お知らせ」です

- 4月10日(日) NPO日本良質住宅協会主催 「無料勉強会」 開催
会場：すみだ女性センター・第二会議室
開催時間：13:30~16:30(受付は、午後13:00~)
参加費用・参加人数： 無料・但し、先着30名限定です。
(詳しくは、別紙の「お知らせ」・「地図」をご覧ください)
- 4月23(土)・24(日) 「重量鉄骨4階建 完成見学会」 開催
会場：墨田区八広2-4-2
開催時間：11:00~16:00
(詳しくはHPのイベント情報。
または、4月号にて掲載いたしますので、ご覧ください)
- 完全予約見学会は随時受け付けていますので、ご希望の方はご一報ください。

もし、「今、家づくりをはじめて、いいのかな……」とお迷いなら、ぜひ、私たちの勉強会・見学会で、得する「ヒント」を手に入れてください。
皆様が正しい知識を学んでいってくださるだけで、私たちは造り手としてとても幸せなのです。

それでは、会場でお逢いできることを楽しみにしています。

私が担当しているお客様の「完成見学会」ですのでぜひ、お越しください。



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
現場担当者：武田



ラブも応援していよ

五十嵐照勝

なっくていく

あなたの肥やしに

する事すべて

あなたの経験



応援します。
あなたの価値ある家づくり。
家づくりスーパーアドバイザー
代表・一級建築士 五十嵐 照勝

子育て世代現場監督
金子です



私も花粉症です。
平年に比べ今年
は一段と
辛いですね～

子育て世代の建築士ママ
山内 洋子



家づくりの疑問 Q&A



Q:

「名前は聞いたことがあるのですが、地鎮祭や上棟式ってどんな意味があるのですか？それらの儀式は、家を建てるなら必ずしなければいけないものなんでしょうか？」

A:

一般に、家を建てる時には大きな儀式が2つあります。それが地鎮祭と上棟式です。

「地鎮祭」は、土地の神を祝って敷地を清め、神様をまつるものです。

工事中の安全と建築物が何事もなく永くその場所に建っていただけることを願って、工事開始前に行います。一般には神式で神主さんにお願ひしますが、仏式やキリスト教式でされるお施主様もいらっしゃるそうです。(弊社では経験ございませんが)

「上棟式」は建前とも呼ばれ、木造では棟を上げ、建方が終わったことを意味します。

従って上棟式は「儀式」というよりもむしろ、職人さんをもてなす「お祝い」の要素が強くなります。工事に関わった人が一同に顔を合わせ、工事の安全を祈願し、お互い協力して良い家をつくろうという意思確認をする場でもあるのです。

また、親しくしている近所の人にも声をかけ、参加してもらうこともあります。

その他、完成後のイベントとして「新築祝い」があります。引越しが済み、身の回りが落ち着いたころ、親戚や友人、お世話になった方などを呼び、新築祝いを 行います。

来ていただいたお客様には、家の隅々まですべて披露するのが習わしとなっています。家を手掛けてくれた大工さんたちも呼び、仕上がったマイホームを見てもらう機会にもなります。

これらの儀式をするかしないかは、お施主様次第ですから、地鎮祭や上棟式をやらなかったからといって 不幸や災難があったり、工事の手を抜くようなことは もちろんありません。

ただ、式典は、自分たちの家をつくってくれる人たちが集まる機会でもあります。家づくりには、大変な労力とお金がかかるものですが、人間関係のご縁の賜物でもあると思います。

式典を通じて様々な出会いがあり、一人一人の手作業で自分たちの家がつくり上げられていく喜びを感じることができますよ。

堅苦しい「儀式」ではなく、家づくりに関わる人々のふれあいの場と考えると、楽しいイベントに思えますね。これらの儀式は地域によって習慣が異なりますので、詳しくはお気軽にお尋ねください。

美人になれる！ 一石二鳥の花粉症対策



花粉症のつらい症状を、市販の薬でケアしている方も多いと思いますが、薬だけに頼らず、生活リズムを整えて免疫力の高い体質に改善できれば、花粉の悩みも少なくなりますよ！

そこで、免疫力をアップして花粉対策だけでなく美容にも効果が高い、おすすめの体質改善法をご紹介します♪

◆温かい物や消化のよい物を食べる

頭が重い、ぼーっとするなどの症状があると、食欲は衰えがちに。血のめぐりがよくなる温かい物や、消化のよい物を食べて健康回復を心がけて。

◆アルコールや刺激物は避けて

アルコールの摂取は花粉症の症状悪化のきっかけに。ほかにも、辛い食べ物や熱すぎる飲み物の刺激も症状を悪くするので、避けたほうが◎。

◆早めにベッドに入り、睡眠を安定させる

鼻づまりや目のかゆみがあると、なかなか熟睡できないことも。早寝を心がけ、アロマなどの香りや心の落ち着く音楽を取り入れて、深い眠りを導きましょう。

◆ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

お風呂の中は蒸気に満ちているので、花粉を感じることはありません。お湯にゆっくり浸かって心と体をリラックスさせると、自律神経の安定にもつながり快眠できますよ。花粉症のつらい症状がラクになる上、美人にもなる生活習慣。ぜひ取り入れてみてくださいね！



花粉症13年目
(入社と同時期より)
とても辛い時期に入ってしまった。
花粉対策(アルコールを除いて)頑張ります～

暮らしの便利 MEMO ～掃除機いらずの簡単お掃除術！？～

室内掃除の基本は掃除機をかけること、ですよ。でも、掃除のたびに重たい掃除機を出し入れするのがつい面倒に感じてしまうことありませんか…？

そんなときに便利なのが、勝手に掃除をしてくれるロボット掃除機！と言いたいところですが、まだまだお値段が高いもの。

もっと手軽でエコな掃除術、それはほうきとちりとり！いまどき…？と思われるかもしれませんが、軽くて出し入れ簡単、音もしない優れたものです。

気付いたときにササッと掃けるのでとっても便利、慣れると掃除機よりも楽チンですよ♪ほうきを使った掃除は、部屋がフローリングでそんなに広くなく、物が多い場合には特におすすめです。

ただし初心者の場合、ほこりがフワフワと舞ってしまうのが難点。そこで役立つのが、お茶を飲んだ後の出がらしの葉っぱ。ほうきで掃く前に、この茶殻を軽く絞って足元にポトンと落とします。ほうきでこれを部屋中に移動させていくと、ほこりが茶殻に吸い寄せられて上手に取れるようになるんです！

おすすめは、茶葉が大きくほこりを巻き込みやすい中国茶。また、ジャスミン茶は香りがいいので、気分のリフレッシュにも♪ただし、紅茶の茶殻は、床に色が移ってシミになることもあるので要注意です。早速お気に入りのほうきやちりとりを見つけて脱・掃除機生活を実践してみてもいいかも…？

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