

■「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82号 平成23年9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>

ひのきのアイホームズ をクリック！

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

みなさま、こんにちは。

いつも私たちを応援してくださり、本当にありがとうございます。

すがすが 人と清々しく接しよう

「レストランで、店の人に対して高飛車な態度をとる彼に百年の恋も冷めてしまった」という話を熱心にしている若い女性がいました。お金を払う側がえらい、と勘違いする人はよくいるものです。人より優位に立つと、見下すような態度をとる人もいますね。始末の悪いことに、そういう人は得てして自分を肯定するものです。

「人の本性を知るには利害関係のない人との接し方を見ろ」と言った人がいます。私たちは、毎日どれだけの人と出会うのでしょうか。店員や駅員さん、ビル清掃や宅配の人まで、名前も知らない人と言葉を交わす機会が数多くあります。

人と接する中で、「お疲れさま」や「ありがとう」の言葉をさりげなく掛けるだけで、お互いに清々しい気持ちになれるものです。

自分を相手の立場に置き換えれば、自ずと分かると思います。年齢や地位が上がるほど忘れがちな心遣いなのかもしれません。

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」私の座右の銘の一つでもあります。この言葉を常に持ち、人と接するように心掛けています。謙虚な心を知る深い言葉ですね。



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

家族の健康を守ろう

麦茶で夏バテをケア



日本の夏の定番といえば麦茶ですね。夏の終わりのこの時期、猛暑だった夏の疲れが溜まり夏バテ気味の方も多いと思います。麦茶がそんな夏バテ対策にうってつけの飲み物であること、知ってましたか？

最近の研究では、麦茶の香ばしい香りの成分・アルキルピラジン類が、血流をアップさせる効果があることがわかってきました。大量に汗をかく夏は、体内の水分が不足するので、血液の流れが悪くなり、栄養が体内に行き渡らないため、疲れやすい傾向にありますよね。そこで麦茶を飲むことで、水分補給をするのと同時に、血流を促す効果が期待できるため、夏バテを予防することができる、と考えることができます。

さらに、麦茶に使われている大麦は、漢方という「陰性」の食べ物。つまり体を冷やす働きがあるので、夏のほてった体にぴったり！

カフェインレスでもあるので、大人から子ども、赤ちゃんや病気の人も気兼ねなく飲むことができます。

そんな麦茶ですが、飲み方にもひと工夫を。グラスになみなみと注いで、がぶ飲みしてしまいがちですが、少量をこまめに飲むほうが胃に負担がかからないのでおすすめです♪



子育て真っ最中の建築士ママ
山内 洋子です♪

『ちょこっと貯金』と『つもり貯金』



普段、なかなか貯金ができない、という人は意外に多いですね。そんな人に是非おすすめしたいのが、「ちょこっと貯金」と「つもり貯金です」。

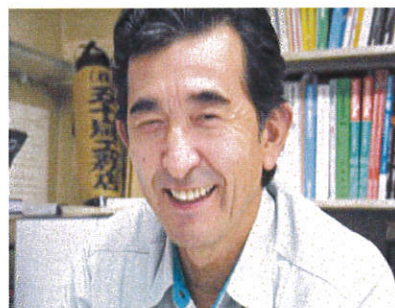
「ちょこっと貯金」とは、文字通り、貯まった小銭などをちょつとずつ貯める方法です。やり方は簡単。まずは小銭貯金専用の貯金箱を用意します。次に、お財布の中の余った小銭を貯金箱に入れるように習慣づけます。買い物をした際に受け取るおつりの1円や5円は、気づくと、お財布の中に貯まっていませんか？それを貯金箱に入れるのです。お財布がスッキリ片付くうえ、お金も貯めることができ一石二鳥！500円玉など額の大きい小銭を入れたら、貯金箱は大幅に増えていきますよ。

もう一方の「つもり貯金」とは、何かをした「つもり」で貯金をする、というもの。たとえば、毎月、外食をしたつもりで1万円を貯金したり、洋服を買ったつもりで毎月5000円貯金したり、といった具合です。

この方法の場合、目的がはっきりしていたほうが長続きしやすいのが特徴です。

「洋服を買ったつもりで貯金して、ずっと憧れていた高級ブランドのスーツを買う」とか、「外食をしたつもりで1年間貯金して、12万円でちよつとリッチなホテルに泊まる」といったように、具体的に目標をイメージするとよいと思います。

どちらも楽しみながら、気づいたときには意外とお金が貯まっている、といううれしい方法です。是非始めてみて下さい！！



とても真面目で優しい現場監督
武田 博です♪

手軽に楽しくおしゃれを楽しむ

美顔ローラー 人気の秘密



を発生します。ストレスなどで体内にプラスイオンが多くなると酸素が不足気味に。ゲルマニウムは肌に酸素を補給し、プラスに傾いたイオンを調整する作用があります。

一方、プラチナには抗酸化作用があり、肌の酸化を防止する働きが。さらに、プラチナが発生するマイナスイオンは、プラスの電気を帯びた汚れを引きつけ、角栓を浮かび上がらせる働きがあるそうです。この他、さまざまな機能を持った商品が発売されていますので、是非お試しを(^_^)

ちょっと前から話題となっているローラー美顔器。金属でできたローラーを肌の上でコロコロと転がすビューティーアイテムです。コンビニや書店で手に入るうえ、値段も比較的リーズナブルなため、ヒットとなっています。

ローラー美顔器の魅力といえば、場所や時間を選ばず、手軽に使えること。さらにコンセントなどの電源がないものも多くなっています。年齢も問わず使えるのも人気の秘密でしょう。肌の上でコロコロするだけで、表情筋が鍛えられ、フェイスラインがシェイプされたり、たるみがとれたりといいことづくめです。

種類としては、肌に当たる部分にゲルマニウムやプラチナが施されているものが多くあります。ゲルマニウムとは、32℃以上の熱を持つと、電気を通す物質であるため、人肌の上で温まり、マイナスイオン



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪



今月の職人さん

かとう のぶとも
加藤 伸知 さん

1970年11月18日生まれ (40歳)



- ♪ 仕事内容 … 配管工(水道屋さんの社長です)
- ♪ 家族構成 … 妻と息子2人・娘2人と母様6人の大家族
- ♪ 趣味 … 海で遊ぶ(子供たちが好きなので♪)
- ♪ 特技 … 配管、寸法が見える(職人の特技かな?)
- ♪ 好きな(嫌いな)食べ物 … 好き→肉・魚 嫌い→春菊
- ♪ 宝物 … 人脈(以外と広い)
- ♪ 尊敬する人物 … 父…だんだん似てきたかも?
- ♪ 自己アピール … 本番に弱く、ピンチに強い
- ♪ 失敗談 … 携帯にはロックを!!(笑)



水廻りのことはなんでも私にお任せを!!
一見強面ですが性格はやさしいです(^_^)

「耐震リフォーム見学会のお知らせ」

10月8日(土)・9日(日)『耐震リフォーム見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区東向島6-52-6・7

開催日時：平成23年10月8日(土)・9日(日) AM11時～PM16時

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 自動受付・通話料無料のフリーダイヤル0120-934-147まで。

FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上、3613-6149まで。



耐震リフォーム全景



家を持ち上げて古い基礎は撤去



築50年以上のお宅で
15cmも傾いていた家を
棟梁・大工さんと一緒に
全面改修しました。

私が担当した金子です。
是非お越しく下さい♪
皆様のご来場、心から
お待ちしております(^_^)



長い間、社会に尽くしてきた老人を敬い、長寿を祝う国民の祝日です。

高齢のせいで社会的に弱い立場になりがちな老人の福祉について考え、生きる意欲を盛り上げようとする狙いもあります。

1951年に「としよりの日」として制定されたものが63年に「老人の日」と改められ、65年には「敬老の日」となりました。

2002年まで9月15日でしたが、ハッピーマンデー制度が導入された2003年からは9月の第3月曜日になりました。

今年は19日でしたね♪

敬老の日



社名：(株)五十嵐繁勝工務店 / アイホームズ 代表 五十嵐 照勝

住所：〒131-0041 墨田区八広5-25-4

☎：※予約受付は 0120-934-147

TEL：03-3613-2834

FAX：03-3613-6149

HP：http://www.igarasi.com E-mail：info@igarasi.com