

■「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。「安くていい家をつくる会」城東エリア担当
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 86 号 平成 23 年 12 月

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。

今年最後の情報誌をお届けいたします。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末・年始 冬季休業のご案内

2011 年 12 月 29 日(木)～2012 年 1 月 4 日(水)

この期間中は全ての業務をお休みさせていただきます。

今年は大きな災害に見舞われました。

明年は笑顔になれることの多い年でありますようお祈りいたします。

皆様どうぞ良いお年をお迎えください。

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。

お客様の無理のないご予算で「安くていい家」をご提供し、

家づくりの悩みを解決していきますので、宜しくお願いいたします。

P.S. これから益々寒い季節になりますが、
くれぐれも体調を崩さぬようにご自愛下さい。



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

いま話題の酵素とは？

最近よく聞く酵素。女性誌やネットなどで「酵素ダイエット」「酵素ジュース」といった言葉に触れたことのある人も多いでしょう。

酵素とは体内に約 3000 種類あるといわれる物質であり、食べ物を消化吸収したり、代謝にかかわっていたりと、人間が生きていく上で欠かせないものです。酵素というとビタミンのようなものを連想しがちですが、実は、これらは酵素がうまく働くための「補酵素」と呼ばれるもの。酵素のお助け役でもあるのです。

酵素には、食べたものを消化する「消化酵素」と、細胞の生まれ変わりや自然治癒のために働く「代謝酵素」の二種類があります。食べ過ぎなどで消化酵素を無駄遣いすると、代謝のために使われるべき酵素が減ってしまいます。すると代謝がうまくいかず、老化や肥満の

原因にもつながってしまいます。しかも、酵素は年齢とともに減少傾向にあるのも事実なのです。

そこで重要なのが、食べ物などから酵素を取り入れることです。多く含まれているのが、加熱をしていない食品。酵素は 40℃以上の熱に弱いのです。生野菜や果物、刺身といった生ものや、ぬか漬けなどの発酵食品に多く含まれます。積極的に酵素をとれば、体内の代謝活動も活発になり、若々しい肌、太りにくい体が手に入るはず！酵素を積極的に取り入れる生活、おすすめです。



一人で抱えない、大掃除のコツ

12月といえば大掃除。

とくに奥様が一人で大掃除を行っている家の場合、その大変さに憂鬱になってしまう人も多いのでは？それなら、今年は大掃除を家族の「イベント」に変えてしまうのはいかがでしょう！

いくら家族みんなが忙しいからといって、大掃除を奥さん一人でやるのは大変ですね。家すべての掃除を一人で担うのは、結構ハードなことです。それなら、大掃除を「イベント」に変えてしましましょう。

このとき、「パパは庭掃除」「ママはキッチン」「お兄ちゃんと弟は子供部屋の片づけ」といったように場所別に手分けすると、失敗することも…気づかないうちに子供が掃除に飽きて遊びはじめてしまったり、子供が掃除をした場所の仕上がりが気になり、あとで大人が手を入れることになったりと、うまくいかないことも多いようです。

そこでおすすめなのが、1つの場所ごとにチーム体制で動くこと。たとえばリビングなら、「パパは高いところのホコリを落とす」「お兄ちゃんは低いところのホコリを落とす」「弟とママが掃除機で吸い取り、仕上げの雑巾がけをしていく」

といった具合。子供にもチームの一員として参加させることで、やる気もアップ！

さらにタイムリミットを設け、ゲーム感覚で終わらせるのもポイント。小さな子供には、カラフルでかわいい、興味を惹くような掃除道具を用意するのも効果的です。さらに、終わったら焼肉ディナーに行く、といったご褒美を準備するのもコツです。

新年を迎えるため、一年の終わりに家族みんなで家をキレイにするというイベントは、子供にもいい思い出として残るはずです。

ぜひ、取り入れてみてください♪



子育て真っ最中の建築士ママ
山内 洋子です♪

ご近所で愛され奥さんになるための

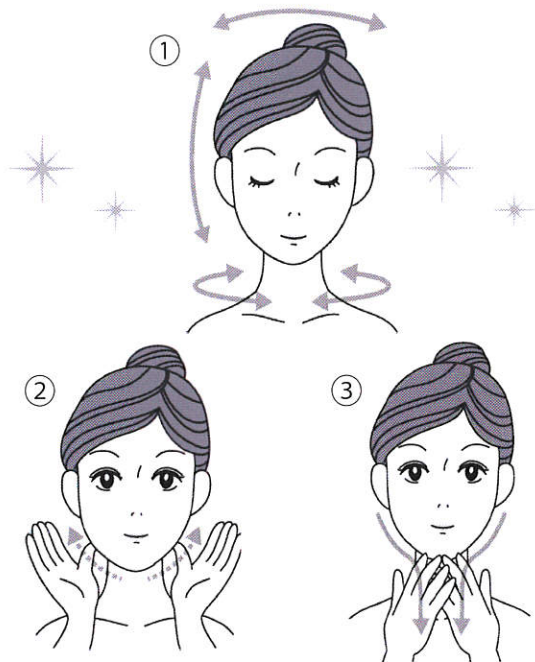
魔法の3分間

今回は「あごの下のタルミをなくして小顔になる方法」を紹介しすね♪

1. まずは、首を前後左右に軽く動かす。そして頭をゆっくりと左右に2～3回まわす。
2. 首がほぐれたら、両手の親指をあご先の内側入れて、溜まった老廃物を押し流すように、エラまで少しずつ押していく。(3～4回)
3. 最後に耳の下から、首を通して鎖骨まで、手の平で上から下へと老廃物を流してあげる。これも3～4回繰り返す。



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

つちたに かずひこ
土谷 和彦 さん

1964年8月10日生まれ (46歳)

- ♪ 仕事内容 … 木材小売
- ♪ 家族構成 … 妻一人
- ♪ 趣味 … 映画鑑賞・ゲーム
- ♪ 特技 … バドミントン(大学で4年間やっていました♪)
- ♪ 好きな(嫌いな)食べ物 … 肉類が好きです!
ハンバーグ・カレー・シチュー等(子供舌とも言います)
- ♪ 宝物 … お気に入りの大型テレビ
- ♪ 尊敬する人物 … アイザック・ニュートン
- ♪ 自己アピール … 気は優しくて力持ち! でも糖尿です(泣)
- ♪ 失敗談 … 最近、隣のネコが遊びに来るので、
なついてもらえる様に頑張っています!



お隣さんのネコの『おじいちゃん』♪
毎日2回うちに遊びに来るんです。
もう一人!?『タヌキチ』という兄弟も
いるんですよ～(^_^)

「見学会のお知らせ」

12月10日(土)・11日(日)『完成見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区八広1-12-10

開催日時：平成23年12月10日(土)・11日(日) 午前11時～午後4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。



キッチンと食器棚
統一されたフォーム・色が見どころです！



外構工事中。
見学会には立派な建物に大変身！
是非お越しください♪



私が担当の武田です。
是非お越しください♪



期待の若手ホープ!!
中原です♪



現場監督の金子です♪

今年も皆様のご好意とご協力に支えられ充実した一年を送ることができました。

本当にありがとうございました。

来年もより一層精進して頑張ってまいります！

よろしくお願いいたします。

皆様も良いお年を♪



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