

■「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

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**

## ワクワク健康通信

第87号 平成24年1月



明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



(忘年会での集合写真...30名以上集まりました)

謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

旧年中はひとかたならぬお世話になり、誠にありがとうございました。

当社も皆様のお陰をもちまして、無事に新春を迎えることができました。

これを機に、社員一同一層気を引き締めて、

皆様のご愛顧にお応えいたすよう努力いたします。

今後とも一層のお引き立てをお願い申し上げます。



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

## 年末の疲れはシジミが有効

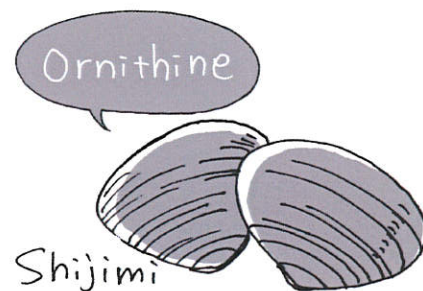
クリスマスパーティーに忘年会、お正月、新年会と、年末年始は食べ過ぎ、飲み過ぎになりやすい時期です。

とくに疲れやだるさを感じやすい、という人もいるかもしれませんが、それは食べ過ぎや飲み過ぎによって肝臓が酷使され、肝機能が低下したことが原因のひとつにあげられます。加えて睡眠不足やストレス、つもり重なった疲労なども拍車をかけることに…。

さらに肝機能が低下すると、疲労物質のひとつ、アンモニアがうまく代謝されないため、ますます不調になってしまいます。アンモニアには、肝臓のエネルギー産生機能を邪魔することがあるので、体内でアンモニアの量が増えてしまい、疲れが抜けにくくなってしまいます。

そんなときにおすすめなのがシジミです。シジミには、アンモニアの代謝を促す成分・オルニチンがたっぷり。シジミは昔から肝臓の薬として知られ、シジミ汁は、二日酔いなどに用いられてきました。

忘年会や新年会で疲れて帰ってきたご主人には、オルニチンたっぷりのシジミ汁で肝臓ケアを。元気に一日のスタートが切れるはずですよ。



## 心身を癒す、手作リアロマハンドクリーム

多くの人と顔を合わせるシーズン。手元は意外に見られているパーツでもあります。どんなに着飾っていても、指先がカサカサしていたら台なし…。そこでおすすめなのが、手作リアロマハンドクリームです。天然素材を使っているので肌にやさしい上、エッセンシャルオイルを使っているので、ケアしている時間もリラックスタイムに早変わりします。

作り方は簡単です。みつろう5g、スイートアーモンドオイル25ml(どちらもアロマテラピーショップで販売しています)を湯せんで温め、みつろうが溶けたらさまして粗熱をとります。エッセンシャルオイル2～3滴を加えて混ぜ、保存容器に入れれば完成です。使うエッセンシャルオイルは、ゼラニウム、サンダルウッド、ラベンダーなどがおすすめです。

オイルが入っているので塗ったあとは少々べたつくことがあります。その分うるおい効果は抜群。普段のケアはもちろん、寝る前の念入りマッサージなどにもおすすめです。

なお、天然のものでもあるため、作ったあとは1ヶ月をめどに使い切るようにしましょう。やわらかめが好みの方は、スイートアーモンドオイルを多めにするとよいでしょう。

あまりの香りのよさに、やみつきになること間違いなし!作り方が簡単なのも魅力です。



子育て真っ最中の建築士ママ  
山内 洋子です♪

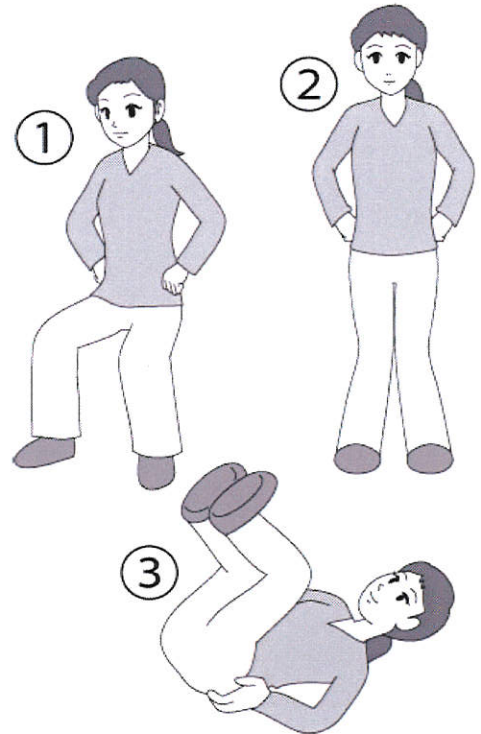


ご近所で愛され奥さんになるための

# 魔法の3分間

今回は「お尻を引き締めて小尻美人になる方法」を紹介しますね♪

1. まずは、股関節を柔らかくするストレッチ。足を大きく開き、足先はなるべく外に向ける。腰に手を当て、膝が90度になるくらいまでゆっくりと腰を落とす。その状態で5秒間キープ。
2. 次に、足を肩幅に開いて足先は平行に揃え、ゆっくり両膝をくっつける。その状態で5秒間キープ。
3. 最後に、あお向けになり膝を曲げて床からお尻を上へ上げる。膝の間にクッションをはさむと骨盤も引き締まってオススメ。



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

よねやま やすひろ  
**米山 安弘 さん**

1962年9月8日生まれ (49歳)



- ♪ 仕事内容 … 塗装・防水
- ♪ 家族構成 … 妻・子供3人
- ♪ 趣味 … つり・ゴルフ
- ♪ 特技 … 女性への気遣い方?…かな(笑)
- ♪ 好きな(嫌いな)食べ物 … 魚が好き  
嫌いなものは無いです!
- ♪ 宝物 … 塗装の刷毛(ハケ)と妻!?
- ♪ 尊敬する人物 … 父
- ♪ 自己アピール … 親切・丁寧
- ♪ 失敗談 … 使用材料の発注をよく忘れる(笑)



塗装のことなら何でもお任せ!!

# 「見学会のお知らせ」

1月14日(土)・15日(日)『完成見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区八広2-26-5 (木造3階建てです)

開催日時：平成24年1月14日(土)・15日(日) 午前11時～午後4時



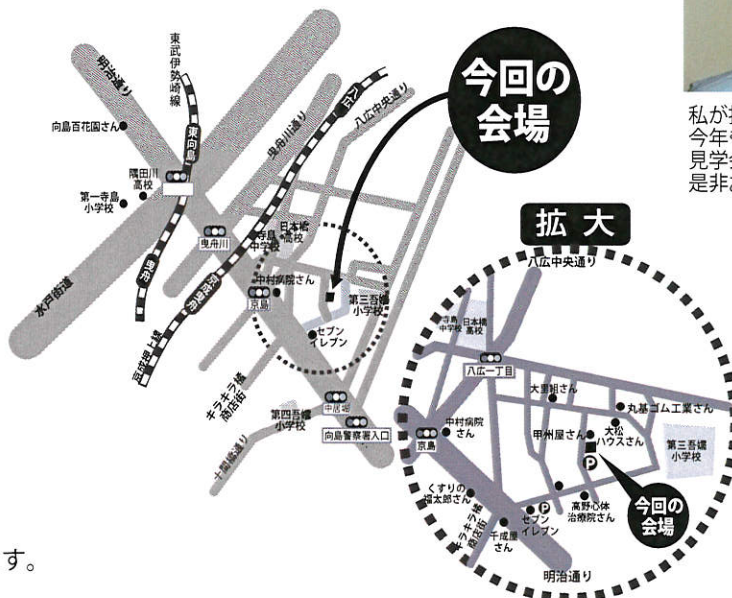
事前予約をされる方♪

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。



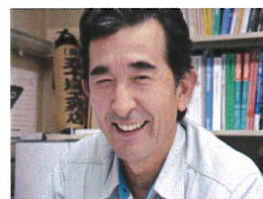
耐震性・断熱性能には自信があります。  
もちろん価格にも!



私が担当の金子です。  
今年もたくさんのお家の  
見学会を予定しています。  
是非お越しください♪



現場監督の中原です。  
新年あけましておめでとうございます。  
去年はまだ社員になって間もなかったので  
今年はバリバリ頑張っていきたいと思います。  
もちろんまだまだ新人ですので  
お客様と一緒に成長していきます♪



新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。  
超真面目でダンディな現場監督 武田です♪

2012年、安心・安全な家づくりのお役に立てる情報をたっぷりお届けいたします。  
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



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