

■「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92号 平成24年6月

NPO 住宅産業推進協議会・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 磯貝 暢子  
〒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。

間もなく本格的な夏が始まります。  
世間では節電の話題で盛り上がっています。

そんな時なので、節電対策を少しお伝えします。

と言っても、エアコンの設定温度を下げる等はどこでもやっていますので、  
あまり取り上げられないものをお伝えしたいと思います。

まずテレビです。  
テレビのニュースでは、視聴率が落ちるのを警戒してテレビを見ないようにしましょうとは言いません。

テレビも省電力化が進んでいますが電力消費量はまだまだ大きいのです。  
なので、昼間はテレビを見ず、ラジオで過ごすというのもいいかも知れません。

次に冷蔵庫です。  
冷蔵庫の設定温度を下げて、大きな影響はありません。  
また、詰め込み過ぎると冷蔵効果が悪くなり電力を使ってしまう。

こまめに買い物に行き、冷蔵庫の中に余裕をもたせると節電になります。  
こまめな買い物は面倒!と思われる方は、考え方を換え、昼間の暑い時に、  
スーパーに涼みに行くと思えば苦にならないと思います。

しかし、昼間の電力に関する節電は太陽光発電に勝てるものはありません。  
自分で使う電気は自分で作るので、最高の節電なのです。

これから家づくりをされる方は、水廻り等にこだわるよりは、  
太陽光発電や断熱性能を高めることにお金をかけた方がいいでしょう。

太陽光発電等の普及が進むにつれ、電気代も上昇していく仕組みになっています。

電気代をできるだけ払わなくすることを考えてみてはいかがでしょうか?



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

6月といえば・・・6月は梅雨の季節 in JAPAN(>\_<)でも、『ジューンブライド』じゃありませんか♡ちょっとジューンブライドをググってみました(@\_@)すると、ふむふむ・・・



①6月 June という月名が、ローマ神話の結婚をつかさどる女神であるジューノ『Juno』からきているため、婚姻と女性の権利を守るこの女神の月に結婚すれば、きっと花嫁は幸せになるだろうとする説。

②その昔、ヨーロッパでは3、4、5月の3か月間は結婚することが禁止されていて、6月は結婚が解禁になる月であるため、6月になっていっせいにカップルたちが結婚し、周りの人たちからの祝福が最も多い月だったとする説。

③ヨーロッパの6月は1年中最も雨が少なくお天気が続くため、はつらつとした季節の始まり、若者の季節と呼ばれ季節的環境がベストな月であり、加えて復活祭も行われる時期であることから、ヨーロッパ全体が祝福ムードで溢れ、6月の花嫁は幸せになれるとする説。

どれも納得できる内容ですね(^^)

日本では6月は梅雨の季節なので、やはり春や秋の挙式が多いようです。

リーズナブルな料金や好きな日時を選択しやすいので、予算的に結婚は…とか、六曜にこだわりたい…と思っているカップルにはオススメです♡



磯貝 暢子

## トマトジュースで脂肪燃焼

トマトがメタボに効果がある…。近ごろ、こんなことを耳にした人も多いのではないのでしょうか。スーパーやコンビニなどでトマトジュースが爆発的に売れたといった現象も、ニュースで取り上げられるほどの過熱ぶりですよ。

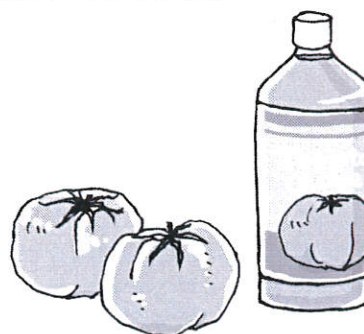
というのは、大学の研究者たちがトマトに脂肪を燃焼する効果があると、今年の2月に論文を発表したからなんです。

もともと、トマトには代謝アップなどの作用があるといわれている上、トマトをよく食べる国では動脈硬化が少ない、というデータもありました。研究は6年前からスタート、トマトに含まれる物質が血中の中性脂肪の値を下げるという事実が、マウス実験により明らかになったそうです。

このときマウスがとった量を人間に換算すると、一食で生のトマト2～3個分、トマトジュースならジュースを1日3回、200ミリリットルを飲むことで効果があらわれる計算なのだとか。

トマトやトマトジュースは手に入れやすい食材であるため、手軽に始めることができるのも、魅力のひとつですね♪

ただし、トマトジュースの場合は塩分が含まれていることもあるので、塩分を取りすぎないように、注意してくださいね。



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

美肌を作るにはまず汚れを落とすこと。そこで今回は「美肌を作るクレンジング法」を紹介いたしますね♪

## 1. “クレンジングは優しく”

お肌はとっても繊細なので、汚れを落とそうと強くこすっては逆効果。オイルタイプのクレンジング剤を手のひらで温めてから優しくメイクになじませ、汚れが浮いたらぬるま湯で洗い流す。

## 2. “メイクオフ後のケア”

クレンジング&洗顔後すぐに、水分補給や血流をよくする効果のある冷たい水を顔にかける。お肌本来の力が活性化し、乾燥肌が改善される。



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

ふくち まさき  
**福地 正樹 さん**

1983年8月1日生まれ (28歳)

- ♪ 仕事内容 … フレカットされた木材の販売
- ♪ 家族構成 … 青森県出身・妻と2人暮らしです♥
- ♪ 趣味 … 新入社員をいじること( \_:)
- ♪ 特技 … 金物の発注
- ♪ 好きな(嫌いな)食べ物 … 好き→りんご 嫌い→たにし
- ♪ 宝物 … フレカット打合せシート
- ♪ 尊敬する人物 … 父母
- ♪ 自己アピール … おいしいりんごが食べたかったら教えてください。  
※有償です( \_-)
- ♪ 失敗談 … 土台フレートの納品を忘れる。



新婚ホヤホヤです♪  
最近、太ってきました…  
幸せ太りかな?(笑)



## 「耐震リフォーム見学会」のお知らせ・・・

6月16日(土)・17日(日) 葛飾区東立石にて『耐震リフォーム見学会』を開催致します。

開催場所：葛飾区東立石4-49-2

開催日時：平成24年6月16日(土)・17日(日) 午前11時～午後4時まで

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 通話料無料のフリーダイヤル0120-647-147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。



築40年、外壁も傷んでいます。  
耐震も不安ということで、ご相談いただきました。

まるで新築のような外壁、ベランダも新しくなり、  
中は・・・?是非その目で確かめに来てください。



私が担当の中原です。  
ご自身の目で見て、  
触れてみてください。  
何でもお答えします!



子育て世代の監督  
金子です。  
わからない事は何でも  
聞いてください♪

私たちが丁寧に工事をさせていただいた現場を見に来てください。  
皆様のご来場をお待ちしています♪



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