

■「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 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

ワクワク健康通信

第 97 号 平成 24 年 11 月

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。

『子どもが、大きくなってきたので、そろそろ…』
『親がすすめてくれたから…』

家づくりを考え始める“きっかけ”は、様々です。
はじめは誰でもそんな感じだと思います。

でも、これまでの1500組以上のご家族の家づくりをお手伝いしてきた
私の経験上、はっきりと申し上げられることは、

そういう“きっかけ”だけで、今からお話する事を確認しないまま、
家づくり(人によっては土地探しから)を始めても、
なかなか事はスムーズに運ばない、ということなのです。

確かに、住宅会社をたずねて、営業マンに相談すると
年収や自己資金から、あなた様が見える家を
アツというまに見つくりつけてくれます。

しかし、そういう流れにまかせて家を購入する前に、
ご家族みな様で話し合っしてほしいことがあります。
それは、「家族が今後、どうありたいか」ということです。

なぜなら、家づくりとは、「家という器」の完成ではなくて
その「器をつくる過程」こそが、もっとも重要だからです。

家づくりをはじめると、これまで何気なく過ごしてきた家族に、
さまざまな「問題・課題」が突きつけられます。

例えば…



アイホームズ/(株)五十嵐繁勝工務店
代表取締役 五十嵐 照勝

次ページへ →

子どもはどんな風に育てたいのか？
旦那様や奥様のお仕事は、これからどうなっていくのか？
両親の老後の面倒はどうするのか？
そして、さけて通れないお金の問題。

家族の将来の課題や問題に、正面から向き合い、
一つ一つ答えを出していくこと。
それこそが家づくりの「本質」なのです。

このときに、ぜひじっくりと、そして徹底的に話し合ってください。
そして、お互いのことを理解し合い、
許し合い、気づかい合ってください。

『お前、そんなことを言っていたのかあ・・・』
『あなたが、そんなことまで考えていたなんて・・・』

旦那様の想い、奥様の想い、ご両親の想い、
そして、子供たちの想い。
それぞれの想いに触れ合っていくと、必ず家族の仲が良くなっていきます。

それこそが、本当の家づくりの目的
そう、家づくりって『**家族づくり**』のことなのです。

家の間取りや仕様は、そこを固めてからじっくり決めても十分間に合います。

一番大事な家族の「本音」を理解し合った上で、
「器」である「家」が完成してからの「未来の暮らし」をイメージしないと、
「家族の幸せ」とかけ離れた、ぽっかりと穴があいたような「暮らし」になってしまいます。

だから、決して「家族の本音」や「現実」という
「くさいものにフタ」をしないでほしいのです。

私たちが考える「いい家」とは、
「家族が想いや悩みを解消した家」なのです。

私たちには、あなた様にピッタリな家は、どんなものなのか、
その答えを用意することはできません。

なぜなら、それを知っているのは、あなた様だけだからです。

「家族の想いや悩みを解消した家づくり」

もし、あなた様がそれを望まれるなら
私たちが、全力でお手伝いをいたします。

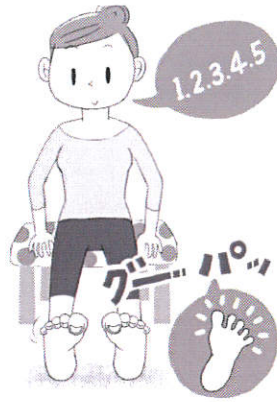
アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店
代表取締役社長
家づくりの応援団長

五十嵐 照勝

自宅で簡単ストレッチ 冷え性改善♪

足先をグー・パー

イスに腰掛け、足の指を内側に曲げましょう。ゆっくり5つ数えたら、パッと離してもう一度。これを10回ほど繰り返すことで、足先の血行が良くなります。



手足が冷たい、体温が低いなど、冷え性に悩まれる女性が多いですね。冷えは血行が悪くなることでおこります。そこで、深呼吸からスタート。深い呼吸で体の中の筋肉を動かすことで血行は良くなり、おのずと体全体が温まってきます。さらに手足の先など、普段あまり使われない部分を刺激すると、冷え性の改善にもつながりますし、とっても気持ちがいいですよ♪

ふくらはぎをマッサージ

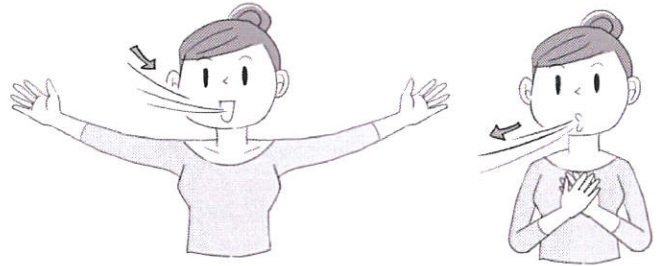
ラップの芯など、丸い筒をふくらはぎに当てたら、足首からひざの内側に向かってこがします。

これを7~8回ほど繰り返したら、反対側も同様に行います。



大きく深呼吸

大きく息を吸いながら両手を開いたら、おなかを凹ませるようにフーッと息を吐きながら両手を体の中央でクロスさせましょう。



日頃のおそうじ豆知識

【キッチン家電】

冷蔵庫や電子レンジなどの家電は、使う頻度も多く、食べ物の汚れが付き易い場所。こまめなお掃除を心がけ、いつもキレイにしておきましょう。

【冷蔵庫】

棚や卵ケースなどは冷蔵庫から取り出して、パーツごとに洗います。冷蔵庫の中は、重曹をお湯で溶かした重曹水で拭いたあと、しっかり水ぶきしてください。

【電子レンジ】

重曹水を含ませて軽く絞ったふきんを電子レンジで2~3分加熱します。レンジの中が暖かいうちに、加熱したふきんで庫内の汚れを拭き取りましょう。

【電気ポット】

ポットに3分の1程度の水とカップ1杯の酢を入れてそのまま沸騰させます。沸騰したら、電源を切ってゆっくり上下に振り、水あがなどの汚れが浮いてきたら、水でしっかりすすぎましょう。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

家づくり失敗体験談

住宅設備編

『2階に水道を付ければよかった』

3年前に建替えをした注文住宅で、2階のバルコニーに水道を引けば良かったと後悔しました。バルコニーに観葉植物をよく置いているのですが、水道がないので1階まで降りて水を汲んできます。

また、2階のトイレ掃除にも、わざわざ下に降りてバケツに水を汲みます。絶対に2階にも洗面所や水道を付けた方が良いと思います。



『忘れがちなコンセントの位置』

『家なんて住めりゃーいい』と思っていた私達は、設計の段階でほとんど設計士さんにお任せで、さくさく話は進んでいきました。

しかし、実際に住んでみたら、電話線がリビングとダイニングのちょうど中間にあり、変な場所に電話台を置くはめに。しっかり確認して位置を変えておけば、移動するとき足の小指を電話台にぶつけることもなかったでしょう。それとコンセントの位置。恐ろしいほどのタコ足配線のコンセントがあるかと思えば、逆にどうやらこんなところで電気を使うんだ、みなたな場所に寂しくぽつんとコンセントがあったり…。しっかり確認した方がいーれいと思えました。



インテリアコーディネーター
住宅ローンアドバイザー
磯貝 暢子

キレイに片付けり又糸内のヒート

タオル

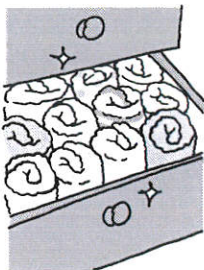
収納する引き出しやケースの高さにタオルの幅を合わせてたたみ、クルクルと丸めて、縦に立ててしまいます。

こうすると、無駄なスペースが節約できますし、引き出しを開けた時に中がパツと見渡せて、使いたいタオルを選ぶのも簡単です♪

さらに、洗濯したものを奥に入れていくようにすると、いつも同じタオルを使うということもなくなり、上手にローテーションさせることができますよね♪

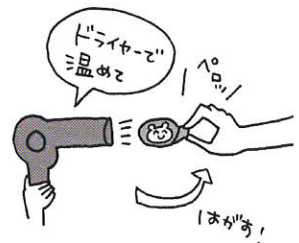
また、タオルの色や柄、サイズや用途別に並べても、キレイに整理できて使いやすくなります。

タオルだけでなく、下着や靴下などでも試してみてくださいね♥



目からウロコのおそうじ術

< シールはがし >



窓ガラスや家具に子供がペタペタ貼ったシールたち。キレイに剥がそうとしても、なかなか上手に取れないことって多いですね。

そんな時はドライヤーでシールを軽く温めて、端からゆっくり剥がしてみてください。または、お酢をたっぷりしみ込ませたキッチンペーパーかティッシュをシールの上にピタッと貼り付けて、しばらく放置してから剥がしてみてください。

それでもダメな時は、台所用洗剤やハンドクリームを直接シールの上に塗り、その上からラップを貼り付け、10分程おいて端からはがしてみましよう。

ワンポイントアドバイス

いずれの方法もシールを貼った家具の種類や素材などによって変色する場合がありますので、目立たないところで試してから行ってくださいね!



カゼの予防

子育て世代の現場監督、金子です。



寒くなって空気が乾燥すると、のどの粘膜機能も乾燥しやすくなり、カゼやインフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなってしまいます。寒い冬を元気に乗り越えるためにも、手洗いやうがいはもちろん、体の免疫力を高めて、カゼを予防しましょう。のどが弱い私もマスクがかかせません(>_<)

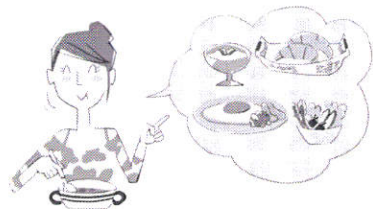
● バランスよく食べる

良質なたんぱく質を摂ることが大切です。特にビタミンCが不足すると抵抗力が低下するのでしっかり補給しましょう。



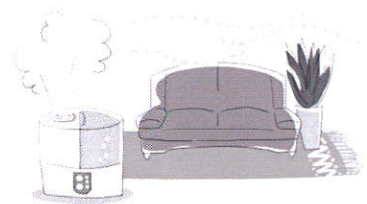
● 適度な湿度を保つ

健康にも美容にも乾燥は大敵です。加湿器などを使って室内の湿度を適度に保ち、乾燥しないように気をつけましょう。



● しっかり休養をとる

体力を温存するためにも、睡眠は十分にとりましょう。「疲れたな」と思ったら、無理せず体を休めましょう。



住まいのメンテナンス

タイルのひび割れ

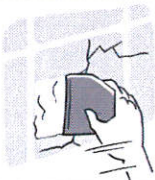
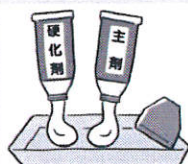
それでは実践！

用意するもの

- ① 透明のエポキシ系接着剤(エポキシ樹脂を主成分とする主剤と硬化剤を混ぜて使用するタイプのもの)
- ② ヘラ
- ③ 濡れタオル
- ④ サンドペーパー

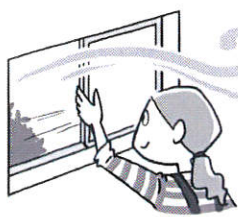
補修の手順

- ① ひび割れた箇所や周辺のタイルは汚れをキレイに落として十分に感想させます。
- ② 接着剤(主剤と硬化剤)は、それぞれのチューブから同量を出して、ヘラを使ってよく混ぜ合わせます。
- ③ ヘラで②を適量取り、ひび割れた箇所にすばやく塗り込みます。ひび割れ部分からはみだし



た接着剤は、濡れタオルで拭き取り、キレイに乾くまで待ちましょう。

◆ 作業中は換気を忘れずに！
ひび割れの補修には、短時間で硬化する透明タイプのエポキシ系の接着剤がおすすすめです。
また、はがれの補修には、グレーのエポキシ系接着剤やタイル用の接着剤、下地接着ボンドなどが便利です。
ただ、いずれの場合も作業中は匂いがきついため、窓を開けるなど必ず換気をしてくださいね。



11月『完成見学会』のお知らせ

11月17日(土)・18日(日) 墨田区八広にて『完成見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区八広4-47-18

開催日時：平成24年11月17日(土)・18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。



今まで隠されていたベールがはがされました。
2色の外壁を貼り分け、濃淡をつけることで重量感を感じる仕上がりになりました。



バルコニーからはスカイツリーが覗けます♪

私たちが丁寧に工事をさせていただいている現場に是非ご参加ください。
皆様のご来場をお待ちしています♪



社名：アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店

担当 磯貝 暢子

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



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