

■「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：アイホームズ／(株)五十嵐繁勝工務店  
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>  
『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 101 号 平成 25 年 3 月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

### 『ひな祭りをお祝いして家族の絆を深めましょう！』



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

気が付くと、庭先や公園で、少しずつ花の蕾がほころび始め、いよいよ春の到来ですね。

さて、3月3日はひな祭り。女の子の幸せと成長を願う日です。

女の子がいらっしゃるご家庭では、ひな人形を飾り、ちらし寿司などを用意して、お祝いされることと思います。

先日、あるお客様が「お嫁に行った娘に、女の子が生まれたからひな人形を贈るのよ」と、  
とても嬉しそうにお話しされていました。

おめでたい話だなあと思いながら、詳しく伺ってみると、最近は住宅事情を反映してか、2段飾りや3段飾り、  
女雛・男雛にぼんぼりを添えた“親王飾り”など、コンパクトなものが主流になっているそうです。  
もちろん、大きさや仕様に関係なく、ひな飾りには、女の子の幸せな人生を願う親や家族の気持ちがたっぷり  
込められていることに違いはありません。

そう考えているうちに、「親思う心に勝る親心」ということわざを思い出しました。  
これは「子が親のことを思う以上に親は子のことを思っている」という意味で、親の深い愛情を表していることわざです。  
まさに、ひな祭りや、端午の節句などの行事も、そういう親心の表れのような気がします。

行事をきっかけに、親子や親せきが集まって絆を深めることで、子と思う気持ちが、親から子へ、  
子から孫へと伝わっていくかもしれませんね。

そして、その家族の絆を育む場所が家庭であり、住まいだと思います。

私も、ご家族の幸せなストーリーづくりのお手伝いができたら、こんなに嬉しいことはありません。  
これからも、お客様のご要望にお応えできるよう、精進していきたいと思います。

慢性的な肩こりで、困っています。  
パソコンやスマートフォンも使っていますが、  
いい解消法はありますか？

**A** パソコンやスマートフォンの操作で、長時間同じ姿勢を続けることによって、血行が悪くなり肩こりを引き起こしている可能性があります。また、ディスプレイから発するブルーライトも目を疲れさせ、肩こりにつながるので要注意です。対策としては、定期的に体操して首や肩の筋肉をほぐすようにするといいでしょう。目の疲れは蒸しタオルを当て

るのも効果的ですし、PC専用の眼鏡を使用するのも一案です。ちなみに、ストレスも肩こりの大敵。趣味や運動でリフレッシュする習慣をつけるのもいいですね。また、ただの肩こりと思っていても、心臓など内臓の病気が原因の場合もあるので、改善が見られないときは、医師の診察を受けましょう。



## 自宅で簡単ストレッチ 足のむくみ解消

足のむくみは血行不良が原因。簡単なストレッチで足や股関節を刺激すれば、血行が良くなり、むくみやだるさも改善されます。特に寒い時期は入浴後に、体が温まったところでストレッチすると効果的!長い時間、立ちっぱなしや座りっぱなしなど、同じ姿勢が続いた時も、同様のストレッチで血行をうながしましょう。

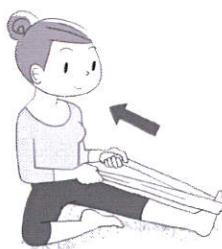
### 足の付け根を動かす

椅子や壁につかまって片足立ちになり、外側の足を前後に大きく振り上げます。この時、足の付け根を動かすようにすると股関節回りがほぐれやすくなります。10回ほど繰り返したら、体の向きを変えて反対側も同様に行います。



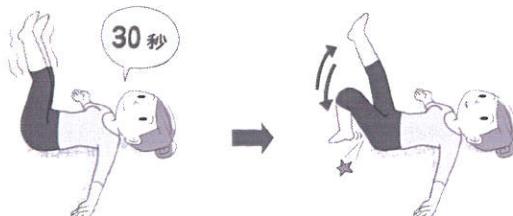
### ふくらはぎストレッチ

片足を伸ばして座り、足の裏にタオルを掛けます。両脇を締めてタオルを引き寄せたり、力を抜いたりしながらふくらはぎの筋肉をほぐしましょう。タオルを引く時、かかとを遠くへ押し出すようにするとより効果的。1分ほど続けたら反対側の足も同じように行います。



### 両足を上げてブラブラ・トントン

あおむけになり、両足を上げてブラブラ……。30秒ほど続けたら、両膝を曲げ左右交互にかかとでお尻をトントン……と、気持ち良い程度の強さで30秒ほど叩きましょう。



超明るいお客様サポート  
長谷川 有美です♪

## 家づくり失敗体験談

『においが取れない家なんて』

築20年目にして台所、風呂などをリフォーム。台所を解体していった時、驚きの光景がつつ！なんと、ガスレンジ上の換気扇の穴が開いていた！やった業者も業者だけど、気づかないうちの家族もヤバイよね(>\_  
どうりで、煙いし、くさいと思ってたんだ…。



『あれ？駐車場が足りない…』

駐車スペースが2台分ある家を購入しましたが、子供が大きくなり、もう1台車を駐車するスペースが必要に。

将来を考えて家を建てれば良かったと後悔。



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



毎日頑張っているカラダをほぐしてリフレッシュしたい。そんな時は、「昼風呂」なんていかがでしょう？寒さで体が冷え切ってしまったり、疲れがたまってしまう前に、温かい湯船に浸かって心身共にリラックス。さらにリラックス効果のある浴室用キャンドルや入浴剤を使えば、ちょっぴり贅沢な気分も味わえるはず。たまには一人でのんびり、自分だけのバスタイムを楽しんでみませんか？

### ●みかんの皮でお肌ツヤツヤ

パパや子どもを送り出し、洗濯やそうじを済ませた後のバスタイムなら、気軽に贅沢な時間を楽しめます。いつも使っている入浴剤の代わりに、ハーブやアロマオイルを試してみるのも一案です。みかんの皮を乾燥させて入浴剤として使ってもOK！リラックス効果はもちろん、皮に含まれている油分が、体を温め、肌をツヤツヤしてくれますよ。

## 家の合間の30分で リフレッシュ！ ～入浴～

●疲労回復には半身浴が効果的  
足のむくみやだるさの解消には、半身浴がおすすめ。38°C前後のお湯に20~30分浸かるだけで、体の芯から温まり、疲れも解消。たっぷり汗をかくことがあるので、水分補給も忘れずに。

●足湯ならさらに簡単！  
しっかりとお風呂に入るのは億劫…という人には、足湯がおすすめ。お茶を飲んだり、音楽を聞きながら気軽に楽しんでみてはいかが？



## 『家づくり無料勉強会』のお知らせ

3月10日(日) 葛飾区立石にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：かつしかシンフォニーヒルズ(別館4F ラベンダーにて)

葛飾区立石6-33-1

開催日時：平成25年3月10日(日) 午後1時30分～午後4時30分まで(午後1時～受付開始)

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**0120-934-147**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。

※プロのベビーシッターが在籍しておりますので、お子様連れでも安心です。



会場はこんな様子です。



休憩場もありますよ。



私が営業の中原です。  
3部の講義を担当します。  
目からうろこの情報が  
盛り沢山です！  
是非ご家族でご参加ください♪

## 『耐震リフォーム完成見学会』のお知らせ

墨田区八広にて『耐震リフォーム完成見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区八広1-1-15

開催日時：平成25年3月30日(土)・31日(日) 午前11時00分～午後4時00分まで(雨天決行)

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。



2月23日(土)・24日(日)耐震リフォームの構造見学会に両日ともたくさんのお客様にご来場いただきました。

3月30日(土)・31日(日)は完成した現場を見ていただけますので、是非ご参加ください。

お子様もご一緒に！ベテランママが対応いたします。



社名：アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店

住所：〒131-0041 墨田区八広5-25-4

TEL：03-3613-2834

FAX：03-3613-6149

HP：<http://www.igarashi.com> E-mail：[info@igarashi.com](mailto:info@igarashi.com)

現場リポート  
担当 磯貝暢子



私が監督の金子です。  
皆さまのお越しをお待ちしています♪