

■「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 103 号 平成 25 年 5 月

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

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

風薫る5月。青葉がまぶしく、すがすがしさを感じる季節になりましたね。
5月12日は「母の日」です。
始まりは、約100年前のアメリカで、ある女性が母親の命日に開いた追悼会で
参加者に白いカーネーションを配ったことと言われています。
その後、5月の第2日曜日を「母の日」としたところから、日本にもその風習が
伝わったそうです。



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

毎年、この日には、デパートなどで、子どもたちが描いたお母さんの似顔絵が掲示されていますが、
一生懸命描かれた絵には、すべてに一等賞をあげたいと思いながら、いつもほのぼのとした気持ちで
見させてもらっています。

母の日には、カーネーションを贈るのが定番ですが、あるお客さまは、
「母は、贈り物も喜んでくれるけれど、一番は顔を見せに行き、話をする事です」と
おっしゃっていました。
確かに、こういった機会を利用して、訪問することが一番喜ばれますよね。

また、私もそうですが、若い方も歳をとってくると、親の老後や介護のことを考えますよね。
ある知合いは、ひとり暮らしをしているお母さまの住まいに、段差をなくしたり、手すりをつけたりと、
少しずつリフォームしてあげているそうです。
「石に布団は着せられず」ということわざがありますが、気付いたらすぐにやっておくと、
あとから後悔しなくて済むのかもしれないね。

私も、住まいを考えるプロとして、お年寄りにとっての快適な住まいやリフォームについて、
今後も使う人と支える人の立場に立って、日々研究していきたいと思えます。

みなさん、「母の日」はどうされていますか？
 私は、遠く離れた母には電話で元気な声を届けています。
 一緒に暮らしている主人の義母にはカーネーションと美味しいお菓子♪
 (自分が食べただけだったりして^^:)
 もちろん、「ありがとう」の言葉を添えて。
 そして、私も毎年息子たちから「ありがとう」をもらっています^^)



超明るいお客様サポーター
 長谷川有美です♪

女性の健康相談室
 Women's Clinic

紫外線が増える時期。
 シミが増えてしまうのが心配です。
 何かいい対策はありますか？



A 紫外線を浴びすぎると、シミやしわなど肌の老化を招いたり、皮膚がんや白内障などの病気を引き起こす原因にもなると言われています。1年の中でも特に紫外線が強いこの時期、なるべく日中の外出は避けたいもの。出かける時は、帽子や日傘、サングラス、長袖の服などで直射日光をさえぎり、日焼け止めを上手に使うなどして紫外線防止

効果を高めましょう。
 ただし、日焼け止め効果が
 高い紫外線吸収剤(有機系素材)でアレルギー反応を起こす人もいます。子どもや敏感肌の方は、「紫外線吸収剤無配合」「紫外線吸収剤フリー」といった表示のあるものを選ぶといいでしょう。いずれの場合も、むらなく、数時間おきに塗るのがポイントです。

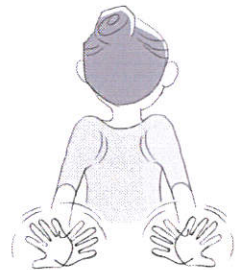


自宅で簡単ストレッチ 二の腕ほっそり

後ろでバイバイ

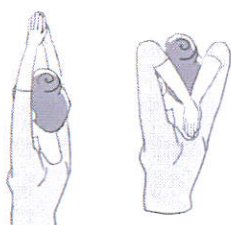
暖かくなって薄着になると、気になるのが「二の腕」腕を動かすたびにプルプルと動くお肉が恥ずかしくて、半袖やノースリーブの服を躊躇してしまうこともありますよね^^;
 そこで今回は、二の腕のお肉を引き締める方法をご紹介します!
 普段あまり使わなくなってしまった筋肉を動かして、ほっそりとした二の腕を取り戻しましょう♪

両手を後ろに回して、「バイバイ」するように手のひらを30秒ほど動かしましょう。この時、肩甲骨はなるべく背中中央に寄せ、二の腕部分のたるみをプルプルと動かすように振ると効果的。体の正面や上でバイバイするだけでもOKです。



腕の三角体操

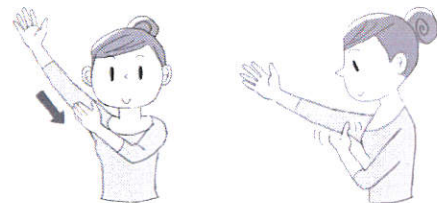
両手を上に上げて手のひらを合わせ、頭上で三角をつくりまわす。鼻から大きく息を吸いながら両手を



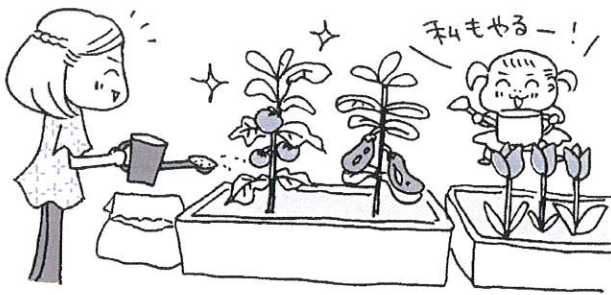
をまっすぐに伸ばし、息を吐きながらひじを曲げ、指先を下に向けたら30秒ほどキープ。二の腕の筋肉を意識しながら、ゆっくり鼻呼吸を続けましょう。

二の腕マッサージ

まずは、ひじから脇の下に向かって撫でるようにさすり、リンパ管を刺激して血流をアップ。これを1分ほど続けたら、二の腕まわりのお肉をつかみながらマッサージします。



家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～ ガーデニング ～



新生活も無事スタートし、ほっとすると同時に疲れも出やすい時期。疲れを感じたら、お花やグリーンで癒やされてみるのはいかがでしょう？植物は見たり触ったりするだけで、心身の緊張がほぐれ、落ち着きます。ガーデニングというと難しそうですが、最近はお部屋の中やベランダで簡単に楽しめるキットも豊富。自分の好きなスタイルで、お花やグリーンに触れリフレッシュしましょう！

●ベランダガーデニング

鉢植えされた苗やプランターを使って少ないスペースで楽しめるのが、ベランダガーデニング。初心者でも比較的カンタンに育てることができ、自信がない人は手入れが簡単で丈夫な品種を選ぶのがポイント。水や肥料を与え方などとあわせて、お店の人からアドバイスをもらいましょう。今の季節なら、ミニトマトやハーブなどもおすすめですよ。

●栽培キットを利用して手軽に

最近、雑貨屋さんでもよくみかける栽培キット。タネや用土、肥料、容器がセットされているので、すぐに栽培が始められるのがメリットです。種類も豊富で、容器もおしゃれなものもありますので、インテリアとしても楽しめます。

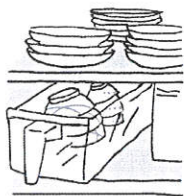
●切り花を長く楽しもう

切り花は、毎日水を替えるときに、茎の下を少し切ると長持ちします。茎が傷んできたら、水を張った器に花だけ浮かべてもステキですね。

★キレイに片付けリ又案内のヒント★

食器棚

「食器棚から器が取り出しにくい」と思ったら、器の並べ方を見直しましょう。器は種類や用途、サイズ別に分けてから、大きなものを奥に、小さなものを手前に並べて、見通しよくするのがポイント。棚と棚の間に余裕がある場合は、空き箱などで仕切りを作ると器を重ねやすくなります。逆に、スペースに余裕がないときは、取



っ手付きのプラスチックケースを使うのも一案です。ごはん茶碗や汁椀をまとめて入れておけば、そのまま引き出して使えます。

目からウロコのおそうじ術

まめにお手入れしているつもりでも、水筒の中に汚れがこびりついたり、又メリが気になることはありませんか？そんな時は、卵の殻を使ってお手入れするのが一番です！

卵の殻を砕いたら水筒の伸に入れ、少量の水を注いで、フタをします。あとは、シャカシャカと上下に振るだけ。中の殻を水筒から出して、水ですすぐと、あら不思議！汚れも、又メリも取れて、ピカピカになりますよ♡

ニオイが気になるなら重曹がオススメ。

水筒に水を注ぎ、小さじ1杯分の重曹を入れて一晩おきましょう。翌朝、水で洗い流せばニオイも汚れもキレイになります!(^^)!



ワンポイントアドバイス

フタについているゴムパッキンも取り外して洗いましょう。溝の部分は歯ブラシなどを使って洗うと便利です。

私の「母の日」は近くに住む母のもと(実家)に行きます。

子ども達(母からすれば孫達)の話から、芸能界、スポーツ、どこが痛いとかどこどこの病院に通っているとか、日頃あまり顔を出せないのでも話はずきません(´_`)

そしていつも思うことは、いつまでも元気でいて欲しいということ。

もちろん、息子と娘たちから私にも「母の日」のプレゼントが♪

毎年、色々と考えて選んでくれるその気持ちがとてもうれしいです♡

ただ、私の誕生日が5月なので「お誕生日と一緒にね♪」の言葉も一緒にいただきます(´_`)



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

「消費税が上がる前にマイホームを…」とお考えの皆さまへ 『家づくり無料勉強会』のお知らせ

江東区にて『家づくり無料勉強会』を開催致します。

開催場所：森下文花センター 江東区森下3-12-17

開催日時：平成25年5月12日(日) 13時30分～16時30分まで(13時00分～受付開始)

費用：無料

定員：先着20組40名様(ご夫婦でのご参加をお勧めします)

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、**03-3613-6149** まで



◆電車利用の場合

都営地下鉄新宿線・大江戸線「森下」駅 A6 出口より徒歩 8 分

都営大江戸線・東京メトロ半蔵門線「清澄白河」駅 A2 出口より徒歩 8 分

◆バス利用の場合

1. 都バス門 33 系統「亀戸」⇄「豊海水産埠頭」「高橋」下車徒歩 3 分

2. 都バス業 10 系統「とうきょうスカイツリー」⇄「新橋」

東 20 系統「錦糸町」⇄「東京駅北口」「森下 5 丁目」下車徒歩 3 分



地下駐車場があります。(19台分)
30分まで無料。それ以降20分ごとに
100円がかかります。



先着 20 組 40 名様(ご夫婦でのご参加をお勧めします)
※当日はベビーシッターのご用意があります。
お子様連れでも安心してご参加ください♪



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

☎：※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

現場リポート
担当 磯貝 暢子



私が講師の中原です。
得する情報をお伝えします!
皆さまのお越しを
お待ちしております♪