

■「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: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 107 号 平成 25 年 8 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

暑い日が続いていますが、お元気でお過ごしですか？
もしかしたら、ちょっと夏バテ気味という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
私も暑さのせいか、多少のだるさを感じることはありますが、なぜか食欲だけは
相変わらず旺盛です(笑)。



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

この時期、旅行や帰省などのイベントを計画されていらっしゃる方も多いことでしょう。
暑さで体調を崩してしまわないように、十分注意なさってください。

さて、8月の訪れとともに始まるのが「全国高等学校野球選手権大会」。
夏の甲子園です。いわずと知れた学生スポーツ最大の大会であり、全国 47 都道府県から
勝ち上がってきた代表校が熱い戦いを繰り広げます。
地元の高校が出場していなくても、つつい応援してしまいたくなる魅力がある大会ですよ。

「甲子園には魔物が棲む」とはよく言ったもので、「負けたらそこで終わり」のトーナメント戦では、
とかく予想のつかないことが起こります。私は、そんな筋書きのないドラマにいつもわくわくさせ
られっぱなしで、時には、感動的な試合展開に涙してしまうこともあります。

深紅の大優勝旗をつかむため、毎日厳しいトレーニングを積んできた高校球児たち。
一球一球に思いを込め、熱い気持ちで勝負に挑むその姿勢があるからこそ、私たちの心に大きな
感動が生まれるのではないのでしょうか。彼らのひたむきな姿には、いくつになっても見習うべき
ところがあると考えています。

皆様に住まいを通して「感動」を提供するのが私たちの仕事です。これからも高校球児に負けない
熱い気持ちと全力投球で、より良い住まいづくりのお手伝いをしてまいりますので、どうぞよろしく
お願いいたします。

夏に家庭で消費する電力の約半分がエアコンによるものだと言われています。
それだけにエアコンの使い方を見直すだけで大きな節電効果が期待できるんですよ♪

- こまめなフィルター掃除…フィルターの埃を取るだけで4~5%の消費電力をカット!
- カーテンやブラインドは閉めて…窓から入ってくる熱を遮断すると冷房の効きがグンとアップ!
- 「自動運転」に…「自動運転」は最も効率的に室内を冷やせる設定。
手動であれこれ調節するよりも消費電力を抑えられます。



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

友人と旅行に行くのですが、
いびきをかくので心配です。
何か、いい対策はありますか？



A いびきは、睡眠中に気道が狭くなり、空気が通りにくくなって出る振動音。例えば、あごが小さい場合、鼻づまりがある場合、口呼吸をしている場合などのほか、喉の内側に脂肪がついていびきを引き起こす場合もあります。

そこでまず、気道を圧迫しないように横向きで寝てみてください。また、ストレスや疲労がたまって

いびきをかくこともありますので、普段から規則正しい生活を送るようにすることも大切。ほかにも、大きないびきを聞いたと思うと、一時的に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」という症状もあります。これは高血圧や心臓病などを引き起こす危険性もあるので、気になる人は早めに医師の診察を受けましょう。

自宅で簡単ストレッチ 猫背解消

毎日の家事やパソコン操作など、私たちの生活の中には猫背を引き起こす行動がいっぱい。老けて見えるだけでなく、ポッコリお腹や肩こり、腰痛の原因になることも…。椅子に座る時に背もたれに寄りかかったり、写真を撮るときに「あごを引いて」と言われる人は要注意です。丸まった筋肉や関節をストレッチで伸ばしてあげましょう。

バンザイのポーズ

仰向けになり、肩甲骨の下に丸めたバスタオルを置きます。両足を上げて、足の裏を壁につけます。腕は頭の上に伸ばし、あごを引きます。その姿勢を30秒間キープします。



猫のように体を伸ばす

まず四つ這いの姿勢になります。次にお尻を引き、体重を後ろへ移動させながら、上体をぐっと前へ伸ばします。そのまま30秒キープ。腰を反らさないように注意しましょう。



大きく胸を開く

手の平が上を向くように両手を後ろで組み、左右の肩甲骨を寄せるようなつもりで胸を開き、そのまま頭を反らしていきます。口から息を吐きながらゆっくりと数回行います。



家事の合間の30分で リフレッシュ!

～ リンパマッサージ ～



気になる顔のむくみ……。もしかしたら、リンパの流れが滞っているのが原因かもしれません。リンパは体内の余分な水分や老廃物を集めて排出してくれます。その働きを促進することで血行が良くなり、むくみや冷え、コリが改善され、美肌効果も期待できるとか。リンパマッサージのポイントを押さえて、スッキリ&キレイにリフレッシュしちゃいましょう!

●鎖骨まわり

まずは、鎖骨の上を手のひらでやさしくさすります。右手は左肩から右のわきの下へ。左手は右肩から左のわきの下へ。両手を交差させ、鎖骨の下にある太いリンパ節にたまった老廃物を、わきの下に流すイメージでマッサージします。



●フェイスライン

両手の人差し指と中指でアゴをはさんだら、フェイスラインに沿って、左右の耳たぶの下まで這わせませ。さらに、人差し指と中指をそろえて、耳の後ろのくぼみ部分を(上深頸リンパ節)をプッシュ。そのまま首筋をなぞるように、鎖骨下のリンパ節までさすります。

●わきの下

わきの下に反対側の手のひらを密着させ、円を描くようにマッサージ。さらに、手首からわきの下に向けて腕をさすり上げます。

★キレては片付けり又糸内のヒート★

洗面台の下

いろいろな種類の洗剤や小物があって、煩雑になりがちな洗面台の下。まずはプラスチック製ケースを使って、洗面台まわり、浴室まわりなど、使用場所や目的別に整理整頓。その際、使用頻度の高いものを手前に、ストックを奥にしまえば、出し入れしやすく、散らかりづらくなります。また、排水管のパイプがむき出しに



なっている時は、組み立て式ラックを使って、上下のスペースを有効活用。棚の位置は中に入れるものの高さに合わせましょう。

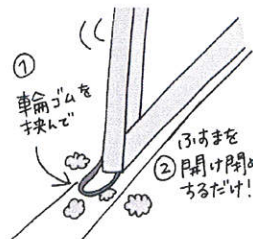
目からウロコのおそうじ術

〈押し入れ〉

ついつい後回しになりがちなのが押し入れのそうじ。この時期、お天気の良い日にそうじすれば、湿気も入り込まず、布団も千せて一石二鳥です。

まずは、押し入れの中のものを取り出して、隅々まで掃除機をかけましょう。敷居のそうじには輪ゴムがおすすめ。ふすまを軽く持ち上げ、輪ゴムを挟んだままの状態を開け閉めすると、下に入り込んだホコリがゴムに付着してキレイに取り除くことができます。

仕上げに、エタノールを軽く吹きかけておくと、カビの予防に。そうじが終わったら、十分に乾燥させてから、荷物を入れましょう。



ワンポイントアドバイス

押し入れは荷物を詰め込み過ぎず、風通しをよくしておきましょう。すのこなどを使うのも一案ですね!

皆さん、カーテンのおそうじってどうしていますか?

思いのほか汚れていませんか (>_<)

レースカーテンは半年に一度、厚地タイプのものなら年1回を目安に洗濯しましょうね!

- ① カーテンレールから外す前に掃除機でホコリを吸い取りましょう。カーテンフックを外したら洗濯ネットに入れてね!
- ② 中性洗剤を入れ、洗濯機で弱水流かドライで洗います。
- ③ しわを防ぐため、脱水は30秒程度に。元のカーテンレールに吊るして自然乾燥させれば、お部屋も明るく、気分もスッキリ♥



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

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

8月11日(日) 墨田区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所: すみだ女性センター 墨田区押上2-12-7

開催日時: 平成25年8月11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。



私が営業の中原です。
2部の講義を担当します。
目からうろこの情報が満載です!
是非ご家族でご参加ください♪



会場の入口です。



五十嵐社長の講義風景です。



質疑応答の時間もあります。



終了後も皆さまからのご質問にお答え致します。



プロのベビーシッターがおりますので安心してお子様をお預けください。



住宅ローンアドバイザーの長谷川です



司会の職員です



音響の寺本です



スタッフの土谷です

スタッフ一同、皆様のお越しを笑顔でお待ちしております♪



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
☎ : ※予約受付は 0120-647-147
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

