

■「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 109 号 平成 25 年 9 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。

暑さはまだ残っているものの、初秋を迎え、心なしか涼しい風を感じる日も増えて
きました。皆さん、いかがお過ごしですか？

9月の第3月曜日は「敬老の日」。

お年寄りを敬い、長寿をお祝いする日です。おじいさま、おばあさまがいらっしゃる
ご家庭ではプレゼントを贈ったり、お祝いの食事会を開いたりされることと思います。
また、離れて暮らしている場合でも、電話で元気な声を聞かせてあげるといいですね。
私の知り合いの家では、パソコンをテレビ電話のようにして、遠くに住んでいるおばあさまと
お孫さんが日頃から会話を楽しんでいるということでした。私たちの子どもの頃からは想像も
できないことですから、時代の変化には本当に驚かされます。

人生経験が豊富なお年寄りから、かつての出来事やその時代の暮らしについて話を聞くことは、
自分たちの原点に立ち返り、恵まれた時代や生活に感謝するためにも必要なことかもしれません。
私自身、古い建物や木造住宅を見に出掛けたり、大先輩の棟梁や職人さんと接したりする機会が
多いのですが、その度に諸先輩たちが生み出した素晴らしい技や知恵、そして苦労までも感じる
ことができ、とても勉強になります。…ちなみに私の座右の銘は『温故知新』です。-

高齢化社会と言われて久しいですが、まだまだ若い人たちに交じって元気で活躍されている
高齢者の方はたくさんいらっしゃいます。生活環境についても、住宅のバリアフリー化などが
浸透し、お年寄りはもちろん、障害をお持ちの方や小さなお子さんなど、すべての人が安全で、
快適に暮らせる住まいづくりが盛んに行われるようになりました。私も若い社員と一緒に汗を
流し、刺激し合いながら、お客さまの家族構成やライフスタイルに応じた安全で快適な住まい
づくりを追究していきたいと思っています。



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

夏の紫外線でダメージを受けた肌(>_<)

生活習慣やスキンケアを見直して、肌のスムーズな再生を促しましょう!

- 睡眠をしっかりとる…眠りについてから3時間が肌再生のピークタイムです!
- ヨーグルトを食べる…肌細胞を作るたんぱく質、ターンオーバーを促すビタミンB2が同時に摂れます。毎日の食事に取り入れましょう。
- 洗顔はやさしく…ゴシゴシと力を入れた洗顔も肌荒れの原因に。洗顔料をメレンゲ状に泡立て、泡で包み込むように洗いましょう♪



超明るいお客様サポーター
長谷川有美です♪

最近、ものがぼやけて見えるなど
目の疲れを感じる時があります。
病院に行ったほうがいいのでしょうか……。



A パソコンや携帯の画面など、近くを見る時は、水晶体の周りにある毛様体筋が縮んで緊張していますが、この状態が続くと疲れ目の原因になります。まずは、時々遠くを見るなどして目の緊張をほぐしましょう。また、季節の変わり目はドライアイの症状も強くなるようです。目が疲れやすい人はドライアイが関係していることもあるので、

まぶたに温かいタオルを当てて目を休めたり、ドライアイ用の目薬を点眼して乾燥を防いでください。ちなみに、パソコンを使う時は、画面を目線より低い位置に置いて、見下ろすようにすると乾燥しにくくなります。ただし、慢性的な眼精疲労は体調不良を引き起こしかねません。なかなか改善しない時は、眼科医に診てもらいましょう。

自宅で簡単ストレッチ 美脚をつくる

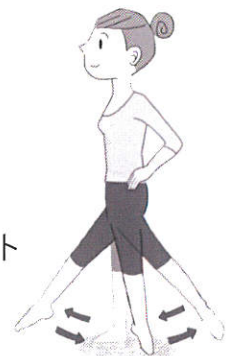
片足伸ばし

あなたの脚は、立ったときに太もも、ひざ、ふくらはぎ、くるぶしの4点がきめますか?

むくみやたるみはもちろん、ただ細いだけの脚もNG。引き締まった筋肉がつき、まっすぐに伸びているのが理想的な美しい脚です。

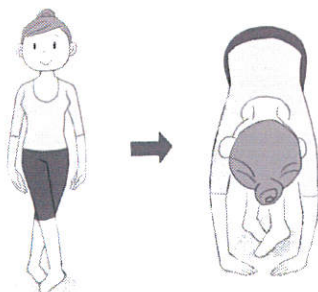
ストレッチで骨格の歪みを整え、正しい筋肉をつけることで美しいレッグラインを作り、「脚美人」を目指しましょう(^^)

つま先とひざに力を入れてまっすぐに立ちます。片足をつま先までピンと伸ばし、前→横→後ろ→横→前へと順番に動かします。これを1セットとして3~5セット繰り返したら足を替え、同じように動かしましょう。



クロス前屈

脚を前後にクロスして立ち、そのまま前屈。10秒キープします。ひざを曲げないように注意しましょう。脚を左右組み替えて、同じストレッチを行います。



英雄のポーズ

右足のつま先を外側、左足のつま先を内側60度に向けて両足を大きく開きます。腕は肩の高さで水平に。右ひざを軽く曲げ、そのまま15~20秒。視線は右手の先を見つめます。次に向きを変え、同様に行います。





家事の合間の**30分**で リフレッシュ！

～ コーヒータイム ～

●インスタントコーヒーのコツ
温めておいたカップに、ティースプーン山盛り1杯のインスタントコーヒーを入れてから、140～150ccの熱湯を注ぎます。コーヒーやお湯の量はカップの大きさや好みで調節してください。

●レンジで簡単カフェオレ
カップにティースプーン山盛り1杯のインスタントコーヒー、牛乳150cc、水30cc、砂糖を入れて電子レンジで1分。一気にかき混ぜたら完成です♪

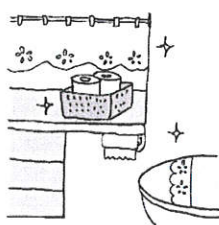
コーヒーには脂肪を分解してくれるカフェイン、活性酸素を取り除いてくれるポリフェノールなどが豊富に含まれているので、ダイエットやアンチエイジングに効果的。また、コーヒーの香りには、脳の血流を促して、リラックスさせる効果もあるとか。コーヒーの楽しみ方はいろいろですが、おいしく淹れるポイントを押さえおくと、ワンランク上の香りと味が楽しめそうですね。

●ドリップ式は蒸らしがポイント
手軽に本格的なコーヒーが楽しめるのがドリップ式。おいしく淹れるコツは“蒸らし”にあるとか。まずは、粉の中心部に少量のお湯（95℃前後）を載せるように注いで、20～30秒蒸らします。粉が膨らんできたら、中心から“の”の字を描くようにお湯を注いで抽出していきます。お湯は粉に対して直角になるように注ぐのがポイントです。

★キレに片付けやすくなる収納のヒント★

トイレの棚

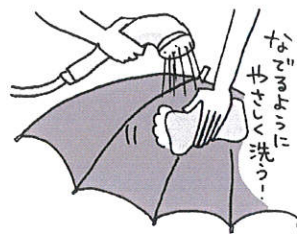
トイレは狭い空間なので、ごちゃごちゃさせないのが鉄則。トイレの棚には物を詰め込まず、必要なものだけを置きましょう。消耗品と掃除用品は、それぞれまとめて収納すると使いやすく便利。生理用品やトイレットペーパーはカゴなどを使って収納すると、見た目にもおしゃれです。また、上に突っ張り棒を渡して、カ



フェカーテンをつけると、目隠しにもなってスッキリ。棚がない場合は、市販されている突っ張り棚をつけるのも一案です。

目からウロコのおそうじ術 〈日傘のお手入れ〉

夏に大活躍してくれた日傘は、生地の変色などを防ぐためにも、きちんとお手入れしてから保管しましょう。傘の表面に着いた汚れやほこりを落とす際は、お風呂が便利。シャワーで水をかけながら、中性洗剤を含ませたスポンジで、なでるようにやさしく洗い流しましょう（ただし、絹製のものや刺繍、防水加工などが施されているものは水洗いできません）。その後、金属部分が錆びないように水分を丁寧にふき取り、風通しのいい日陰に干します。その際、風などで型崩れしてしまわないように、傘は半開にして置くのがポイントです。



ワンポイントアドバイス

傘を保管するときは、通気性の良い紙や布に包んで、湿気や日差しから守りましょう。

皆さん、冷蔵庫や電子レンジなどの家電は使う頻度も多く、汚れが付きやすいですよ。

ごまめにキレイにすることを心掛けましょうね（＾＾）

●冷蔵庫 … 棚や卵ケース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、しっかり水拭きしてください。

●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。

レンジの中が温かいうちに、加熱したふきんで庫内の汚れをふき取りましょう。

●電気ポット … ポットに1/3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、水あか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。



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 暢子より

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

9月28日(土) 荒川区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所: サンパール荒川(荒川区民会館) 荒川区荒川1-1-1(4F第三集会室)

開催日時: 平成25年9月28日(土)

午後1時20分～午後4時30分まで(午後1時～受付開始)



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♪

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。



サンパール荒川の外観です。
日比谷線三ノ輪駅から徒歩12分で
荒川警察署の向いにあります。



会場の入口です。(会場は4Fです)



五十嵐社長の講義風景。
第三部、坪単価のカラクリなど...
ご来場者様はいつも感心しています。



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。



お客様担当の長谷川です。



司会担当の磯貝です。



音響担当の寺本です。



お客様担当と案内担当の土谷です。

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

