

■「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 110 号 平成 25 年 10 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

ついこの前まで暑い暑いと騒いでいたような気がしますが、もう 10 月。
すっかり秋めいてきましたね。何をするにもよい季節です。

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋・・・と様々な枕詞がありますが、
忘れてはならないのが「読書の秋」!
暑くもなく、寒くもない秋の気温は、脳の活動に最適であるため、
一年の中で最も読書や勉強がはかどりやすいのだとか。

皆さま、10月27日からの2週間が読書週間であることはご存知でしたか?
そしてもうひとつ、10月には読書にまつわる記念日があるんです。
それは、10月7日の「ミステリー記念日」。

この日はミステリー小説の生みの親、エドガー・アラン・ポーの命日なんだそうです。
彼の作品の中でも 1841 年に発表した短編『モルグ街の殺人』は、世界初の推理小説とされています。

私も、「ミステリー記念日」にちなんで、この秋は、推理小説を読んでみようかと思っています。
面白い小説は、一度読み始めると続きが気になってしまって、ついつい寝る間も忘れてしまうのが
本当に困りものですよね(笑)。

秋の夜長と言いますが、皆さまも読書にはまりすぎて、夜更かしや寝不足にならないように
注意してくださいね。



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

いよいよ食欲の秋がやってきました♪

秋と言えば「栗」ですよ。今回は「栗おこわ」の作り方を紹介します！

- ① もち※は洗ってザルにあげ、耐熱容器に入れて、1時間ほど昆布だしに浸します。
- ② ①に酒、みりん、皮をむいた栗を加えてラップをかけ、電子レンジ(600w)で15分。一度ラップを外し、しゃもじで全体を混ぜ合わせます。
- ③ 再びラップをして電子レンジで約5分。

黒ゴマ、塩を振り入れ、全体にいきわたるようにさっくりと混ぜ合わせて出来上がり♪

●材料(4人分)

もち米…3合 栗…300g 昆布だし…400ml 酒…大さじ1
みりん…大さじ2 黒ゴマ…大さじ3 塩…小さじ1/2



超明るいお客様サポーター
長谷川有美です♪

あごのまわりに吹き出ものが……。もしかすると、大人ニキビかも。良いお手入れの方法はありますか？

A 大人ニキビは、口のまわりやあごなどで起ることが多く、跡も残りやすいと言われています。通常、ニキビはホルモンバランスの変化によって皮脂の分泌が増え、古い角質で毛穴が詰まるとできやすくなります。一方、大人ニキビはストレスや睡眠不足など、不規則な生活によるホルモンバランスの乱れや間違ったスキンケアで肌のターン

オーバーがうまくいかなくなることも影響するようです。

対策としては十分に睡眠をとり、バランスのいい食事を心掛けること。正しいスキンケアも大切です。メイクは必ずクレンジングし、毛穴をキレイにしてから十分に保湿をすることが肝心。ニキビが改善しない時は、早めに皮膚科で診てもらいましょう。



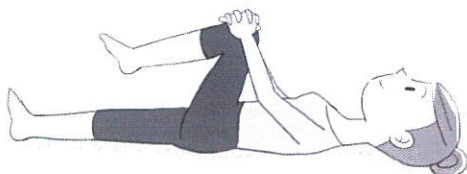
自宅で簡単ストレッチ 快眠

私たちの体は日中様々なストレスにさらされています。就寝前には布団の上でストレッチを。副交感神経に働きかけてストレスを受けた心身をほぐし、入眠しやすい状態を作ることができます。

ただし、頑張り過ぎは禁物。興奮状態になってしまい、かえって眠れなくなってしまう。無理をせず、リラックスした気持ちで行ってください。

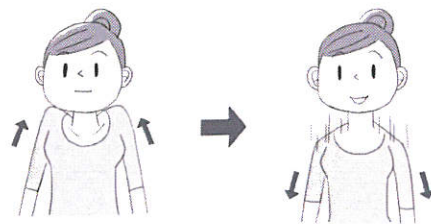
片ひざ抱え

両足を伸ばした状態で布団の上に仰向けになります。両手で右足のひざを抱え胸の方へ引き寄せます。左足は曲げず、伸ばしたままにしてください。そのまま10秒。足を換え、左足も同様に行います。これを5セット繰り返します。



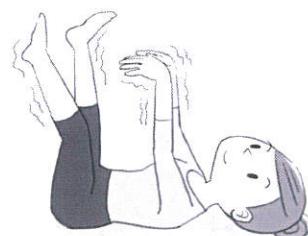
肩を上げ下げ

ゆっくりと息を吸いながら方をすくめ、息をハッと吐くと同時にストンと落します。これを5回程繰り返しましょう。肩こりにも効果的です。



手足ブルブル

布団の上で仰向けになり、両手両足を上げ、体の力を抜きます。そのままの状態手足をブルブルと震わせ、10秒×3回を目安に行いましょう。体がほぐれて、温かくなり、寝つきが良くなります。





家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～ ウォーキング ～

食欲の秋です！ 食べ過ぎによる肥満予防のためにも、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか？ ウォーキングなら、少しの運動量でエネルギーを消費できるうえに、リラックス効果もあるので、運動が苦手な人にもおすすめ。いつもは自転車や車で通る道のりを歩いたり、近所の公園を散策したりしながら健康増進！ 毎日 20～30 分を目安に歩くだけで気分がスッキリしますよ。

●ウォーキングのフォーム

- ① 上体はまっすぐに立てて、背筋を伸ばします。
- ② アゴを引いて、視線はまっすぐ正面に向けましょう。
- ③ 肩の力を抜いてリラックス。ひじは軽く曲げ、肩から動かすように、テンポよく前後に振ります。
- ④ 足はかかとから小指、薬指の順に着地。親指の付け根が地面に着いたら重心が抜けるように蹴り出します。

●ウォーキングのコース

公園の緑道など見通しや足元が良く、信号がない道がベストですが、買い物や駅までの道のりでも十分。適度にアップダウンのある道を選べば、普段使っていない筋肉が刺激され、より運動効果が高まります。

●ウォーキングのアイテム

シューズは足の指が動くくらいのものがおすすめ。水分補給のための飲み物は必ず持ちましょう。



★キレに片付け収納のヒント★

密封容器

かさばりがちなプラスチック製の密封容器は、立てて収納すると取り出しやすくして便利。その際、フタと本体を分けて同じサイズ別に重ねるとスペースを節約することができます。頻繁に使う容器はフタをして、取り出しやすい場所に収めるなど、使用頻度や使い勝手に応じてアレンジするといいですね。また、あまり使わない

容器は、大きめのクリアケースなどに入れて、吊り戸棚などに収納しておく、食器棚や引き出しの中がスッキリします。

立てて収納

目からウロコのおそうじ術 〈洗面台〉

洗面台が汚れていると、気持ちも曇りがち。朝晩気持ちよく使うためにこまめに掃除しましょう。洗面台の汚れは、主に歯磨き粉や石けんの飛沫、水あかなどです。洗面ボウルは、重曹を振りかけて、スポンジでこすり洗いを。蛇口まわりは、いらなくなった歯ブラシで丁寧に汚れをかきだします。蛇口の曇りが気になるときは、古いストッキングで磨くとピカピカになりますよ！

鏡のお手入れには炭酸水がおすすめ♡
乾きが速いので拭き跡が残らず、キレイに仕上がります。ただし、炭酸水はすぐに気が抜けてしまうので、使うたびにスプレー容器などに入れて使いましょうね。



ワンポイントアドバイス

ヘアピンやスプレー缶などによるサビ汚れは、クリームクレンザーをつけてこすり落としましょう。

秋になって、これから冬にかけて「衣替え」をする方も多いと思います。

衣替えが面倒だと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、長いこと着ていない衣類を処分したり、クローゼットやたんすの掃除をする機会なので、ご紹介するコツを参考にして計画的に行ってみて下さいね。

- 洗濯は念入りに … 長い間衣類に汚れが残ったままだと、虫食いやシミ、黄ばみの原因に。必ずしっかり洗濯してから収納を。
- 晴れた日を選んでね … 衣替えに適しているのは、カラリと晴れた日。湿気の少ない日中に行くとカビを防ぐことができます。
- 衣替えは一気にしないでね … 真夏の服、秋冬の薄手の服、真冬の服…とグループ分けをして、段階的に入れ替えましょう。



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

『現場(構造)見学会』のお知らせ

10月12日(土)・13日(日) 墨田区八広にて『現場見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区八広3-15-6

開催日時：平成25年10月12日(土)・13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。

※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。



私が監督の金子です。
皆さまのお越しを
お待ちしております♪

木造3階建て39坪の住宅です。耐震・制震の構造がバッチリ見ることができる「現場見学会」です！



家づくりアドバイザーの中原です



住宅ローンアドバイザーの長谷川です



インテリアデザイナーの磯貝です



地盤アドバイザーの和田です

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 0120-934-147
TEL：03-3613-2834
FAX：03-3613-6149
HP：http://www.igarasi.com E-mail: info@igarasi.com

現場レポート
担当 磯貝 暢子

