

■「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 114 号 平成 26 年 1 月

# 謹賀新年



昨年中は格別の御厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。  
本年も社員一同、皆様にご満足頂けるよう心掛ける所存で  
ございますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜りますよう、  
お願い申し上げます。  
皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈りいたします。  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

平成 26 年元旦  
社員一同



明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いいたしますm(\_ \_)m

皆さまは年末年始、どのようにお過ごしになりましたか？  
私は年越しそばを食べて、おせちを食べて、お雑煮を食べて・・・(´\_`)  
親戚一同が集まり、ワイワイと楽しい一年の始まりでした。

今年も笑顔で皆様にお会いできることを楽しみにしています♪



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

周囲に花粉症の人が増えています。  
花粉症を防ぐための  
良い方法はありますか？

**A** 花粉症予防には、花粉に極力接しないようにするのが重要です。軽い花粉症の人でも、大量に花粉を吸いこむと、症状が強くなる場合がありますから要注意です。外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用し、帰宅後はうがい・洗顔をしましょう。衣服に付いた花粉は玄関で払い、室内に持ち込まないようにします。衣服への付着を防ぐために、外出

時は化学繊維など表面がなめらかな素材の服を着用するとより安心です。また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心掛けることも重要です。体の免疫力が弱まるとかぜをひきやすくなり、粘膜や粘液の機能が低下したりして、花粉症と似たような症状を引き起こすことがあるからです。



## 自宅で簡単ストレッチ 花粉症対策

今や日本人の国民病とまで言われる花粉症(>\_<)止まらいくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどに悩まされている人も多いのでは？

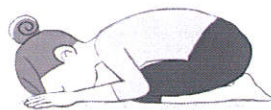
年も明け、そろそろ花粉の飛散が気になり始める季節です。

外出時にはメガネやマスク、帽子を着用して、花粉をしっかりブロックすることが大切です。

辛い症状は、ストレッチで和らげましょう。

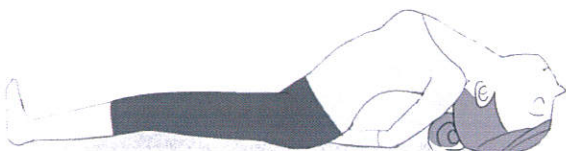
### うさぎのポーズ

正座をして、額をつけた状態から、少しずつお尻を持ち上げて頭へと体重を移動させていきます。深呼吸を3回繰り返したら、ゆっくりと元の姿勢に戻りましょう。



### 魚のポーズ

両足をそろえて仰向けになり、手の平は下向きにして、お尻の下に。腕を背中の下にしまいこむようにして、肘と肘を寄せながら、胸を天井へ突き上げ、そのまま5回深呼吸をします。



### 首曲げ運動

左側頭部に右手を当て、ゆっくりと引くようにしながら首を右に傾け、そのまま20秒キープ。手と首を曲げる方向を替え、反対側も同様に行います。肩や首の凝りがほぐれると花粉症の症状も緩和されます。



# 家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～ 目元ケア ～



年齢とともに、気になってくるのが目元のシワやたるみ。携帯画面の見過ぎで目が疲れている人も多いかもしれません。いつまでも若々しくハリのある目元を保つためには、今からこまめにお手入れをすることが大切です。そこで短時間でも簡単にできる目元ケアをご紹介します。目の周りの血行がよくなって、とてもリラックスできるので、毎日少しずつ続けてみてくださいね。

●タッピングマッサージ  
指の腹を使って、目の周りを軽く叩いて刺激します。目尻から下まぶたを通して目頭、目頭から眉下を通して目尻というふうに何周か繰り返しましょう。その際、眼球は押さないよう気をつけて。目の周りの皮膚は薄くデリケートなので、マッサージするときは目元用のクリームなどを塗っておくと乾燥やくすみの防止にもなります。

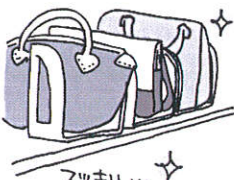
●蒸しタオルで疲れ目解消  
目の周りをマッサージする前に、まぶたの上に蒸しタオルを乗せて温めると、目の周りの緊張がほぐれて、リラックス効果もバツグン！目の疲れも取れてスッキリします。タオルは水で濡らして軽く絞り、電子レンジで約1分間温めるだけ。蒸しタオルはまぶたに乗せる前に好きな香りのアロマを1滴垂らして使うと、さらに癒やし効果が倍増します。



## ★キレに片付くり又糸内のヒント★

バッグ

大きさや形もまちまちなバッグ。久しぶりにおしゃれして出掛けようと思ったのに、使いたいバッグが見つからない……なんてことはありませんか？ バッグはブックエンドを使って立てて収納すると便利。型くずれも防げる上に、どのバッグがどこにあるかがひと目で分かり、日頃の出し入れも、管理もしやすくなります。



押し入れやクローゼットの内側(壁面やトビラ)にフックを取り付けて、バッグをぶら下げておいてもいいですね。

スッキリ...★

## 目からウロコのおそうじ術 〈畳のシミ取り〉

畳にジュースやお醤油などをこぼしてあわてたことはありませんか？ そんな時は、乾いたタオルで液体を拭き取ったあと、小麦粉やベビーパウダーなど粉末状のものをふりかけ、畳に染み込んでしまった水分を吸わせませす。そのまましばらく置いたら、歯ブラシなどを使って固まった粉末を畳から掻き出すように取り除きましょう。

子どもやペットのおしっこなど、ニオイが気になる際は、少量のお酢を入れたお湯に浸して絞った雑巾で拭くと殺菌効果も期待できます。ただし、畳を拭いた後は乾拭きするなど十分に乾かしてくださいね。



重曹は変色の原因に  
シミやニオイ取りに重曹は使わないでください。おうちのお手入れやおそうじに重曹も、天然素材の畳との相性は悪いのです。

Happy New Year!

皆様、新年明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今年は1月18日の「無料勉強会」を初めとして、構造見学会や完成見学会など、  
たくさんのイベントを開催する予定ですので、お時間作って私たちに会いに来てくださいね♥



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

1月18日(土) 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

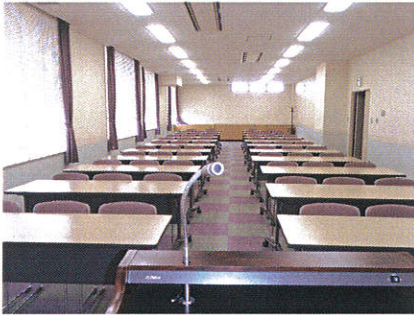
開催日時：平成26年1月18日(土) 午後1時20分～午後4時30分まで(午後1時00分～受付)

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。



4F ラベンダーのお部屋です。



前回勉強会の様子



くつろげる休憩場もございますよ。



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。



私在家づくりアドバイザーの中原です。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♪



お客様担当の長谷川です。



会社担当の磯貝です。



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  
TEL：03-3613-2834  
FAX：03-3613-6149  
HP：http://www.igarasi.com

現場レポート  
担当 磯貝 暢子



E-mail: info@igarasi.com