

■「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 116 号 平成 26 年 3 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。



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

3月に入り、厳しい寒さもひと段落。
不思議なもので、たとえ気温が低い日でも、真冬とは違ってなんだか日差しが
柔らかい気がしますよね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉もあるように、
少しずつ春めいてきているのを感じます。春の兆しをそこかしこに見つけると
ワクワクしてきませんか?皆さんはどんな時に『春』を感じますか?

道端に咲く花のつぼみや、店頭には並ぶ色とりどりの春物の洋服・・・
ひとつひとつは小さな事ですが、どれも春を予感させるものばかりです。

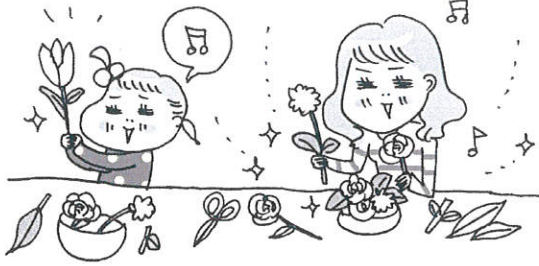
しかしながら、何より春の訪れを感じさせるのが、花粉症!私の会社でもこの時期は、
薬を飲んだり、目薬をさしたり・・・ 毎日『今日は花粉がひどい(;_;)』とか『この薬が効くらしい』
などと話をしています。

お客さまの中にも花粉症の方は少なくありませんので、ご自宅を訪問する際には、
室内に花粉を持ち込まないように社員一同、注意徹底を心がけています。

花粉症の方にとっては、春は本当に憂鬱な季節ですが、春を楽しむ方法は色々あります。
春らしい色のクッションやカーテンにするのもいいですね。この時期はなるべく外出を控えたい
という方も、目で、舌で、耳で、春を満喫してみたいはいかがでしょうか。

あなたの身の回りの小さな『春』を探してみませんか?

家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～ フラワーアレンジメント ～



まだまだお部屋で過ごす時間が多
い季節。普段、見慣れているお部屋
も、四季折々の草花をちょっとアレ
ンジして飾るだけで、グッと華やい
だ雰囲気が変わります。花材は、お
庭に咲いた花やお花屋さんの店先に
並んだ手頃な花束でOK！ 花器は、
自宅にあるお皿やコップで十分です。
吸水性スポンジを使うと、花材を好
きな角度から挿すことができるうえ
に、お花も長持ちします。

● フラワーアレンジメントの基本
用意する物……花材、花器、吸水性
スポンジ（ブロック型）、花ハサミ
[作り方]
① 吸水性スポンジを花器の大きさに
合わせてカットして水に浸します。
② 花器に①を入れ、真ん中にメイン
の花を垂直に挿し込みます。
③ メインの花の前後左右4カ所に、
大きめの葉物を挿します。

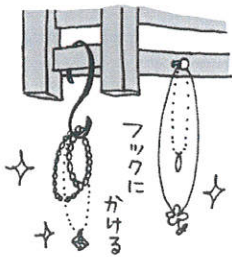
④ メインの花と
葉物の間に残りの
花材をバランス良
く挿していきます。全体のシルエットが円形になると落ち着いた印象になります。
フラワーアレンジメントに特別なル
ールはありません。身近な草花を使
って自由に挿していきましょう♪



★ キレては片付けやすくなるのヒント ★

アクセサリ

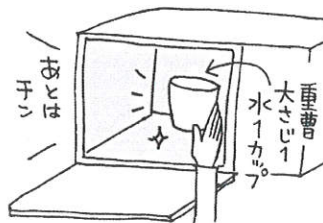
外出の際、身に着きたいアクセサリが見つ
からなくて慌てることはありませんか？ こま
ましましたアクセサリは、ネックレス、指輪、
ブレスレットといった種類別に分け、その形に
応じた収納方法を考えます。例えば、絡みやす
いネックレスは、化粧台やクローゼットの棚に



フックを掛け、色や用
途ごとに分けて吊るし
ます。また、指輪やピ
アスなどの小さな物は
小箱にまとめて入れて
おくと便利です。

目からウロコのおそうじ術 〈電子レンジ〉

電子レンジの中に、食べ物のカスや油が飛び散った汚れが
こびり付いていてビックリすることありませんか？
そんなときは、耐熱容器に水1カップと大さじ1杯の重曹
を入れて、レンジでチンしましょう！ 3分ほど加熱すると、
中に水蒸気が充満して、こびりついた汚れが浮き上がり、
布で簡単に拭き取ることができます。脱臭効果のある重曹
を入れることで、レンジの中のニオイが消え、除菌効果も
期待できます。いずれにしても、電子レンジは食べ物を入れ
る場所なので、こまめなお手入れを心掛け、常にキレイに
しておきたいですね(^_^)



ワンポイント

重曹がないときは、ミカンの皮で
OK！ 1個分の皮をレンジに入
れて1分ほど加熱すると、気にな
るニオイを消臭できます。

こんにちは。今回はお部屋の家具や小物などのインテリア類のお掃除術です。
お部屋の中がワントーン明るくなりますよ♪

- ◆ 観葉植物…霧吹きで葉を濡らし、キッチンペーパーや柔らかい布で拭きます。仕上げに牛乳で拭くと葉っぱがツヤツヤになります。
- ◆ 藤製品…掃除機でホコリを取り除き、お湯で固めに絞ったタオルに掃除用洗剤をつけて拭きます。細かい部分は、歯ブラシにタオルをかぶせてこすりましょう。
- ◆ テレビ・パソコン…電源を切り、コンセントを抜いてから中性洗剤を薄めた水で固く絞った布で拭きます。キーボードやリモコンなどの細かい部分は、綿棒に消毒用エタノールをつけて拭くとキレイになりますよ！



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

皆さまこんにちは。

まだまだ寒い日が続きますね (>_<)

なかなか布団から抜け出せなかったり、二度寝をしてしまったり…そんなあなた様にスッキリと目覚めるためのコツをご紹介します!

- 朝日を浴びる … 起きたらすぐカーテンを開け、日光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体が活動状態になります。
- 布団の中で伸びをする … 体を動かすことで眠っていた脳が覚醒し始めます。
- コップ1杯の水を飲む … 水を飲むと胃腸が刺激され、目覚めます。
寝ている間に失われた水分の補給もでき、身も心もスッキリ♪



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

夕方になると、足がむくんでだるくなります。
何か改善策はありますか？

A 「むくみ」とは、血液やリンパ液の流れが滞り、細胞と細胞の間に余分な水分がたまった状態のことをいいます。足がむくむ原因はいろいろ考えられますが、体を冷やしたり、立ち仕事や座り仕事など長時間同じ姿勢が続いたりすると、むくみを感じる人が多いようです。そのような場合は、お風呂でしっかり体を温めた後、つま先から股

関節に向けてマッサージすると血行が良くなり、むくみが緩和されます。また、塩分のとりすぎもむくみを誘発することがあるので、注意が必要です。このように一時的な症状は日頃の食事や生活習慣を見直すことで改善されますが、長引くときは内科や総合病院で診てもらってください。

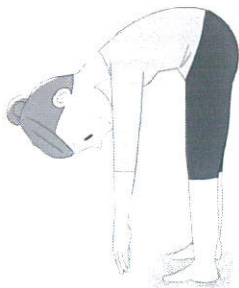


自宅で簡単ストレッチ 腰痛予防

私たちが抱える腰痛の悩みは、遥か昔、人類が二本足で立ち上がったときから始まりました。歩く機会が減り、座ったままの姿勢でいることが多くなった現代では、さらに腰にかかる負担が増加しています。ストレッチでこわばった腰をほぐし、腰痛の予防・改善を目指しましょう。痛みがある場合など、ムリは禁物。できることだけ行いましょうね。

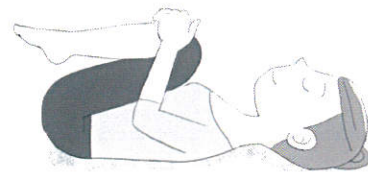
上体曲げ

足を肩幅に開き、息を吐きながらゆっくりと上体を前に倒します。そのままの姿勢を3秒キープしてからゆっくりと起き上がります。反動をつけてはいけません。腰がよく伸びるようにひざを軽く曲げて行いましょう。



両ひざ抱え

仰向けになり、両ひざを立てます。その姿勢から両ひざを抱え込み、息を吐きながらゆっくりと胸の方へ引き寄せます。そのまま30秒キープ。最初の姿勢に戻り、これを3セット行います。



足踏み

背筋を伸ばして立ち、太ももを床と並行になるくらいの高さまで上げて、その場でゆっくり大きく足踏みをします。自分の体調に合わせて50~300回を目安に行います。



『家づくり無料勉強会』のお知らせ

3月15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26年3月15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
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

