

■「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123号 平成26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。

9月1日は「防災の日」。  
今回、広島では大変な被害でしたね。  
自然の脅威に、自分の無力さをつくづく感じてしまいます。  
毎日、報道を観ながら、少しでも早く救助が進むことを願うしかできません。  
亡くなられた方のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

こうした、夏から秋にかけてのこの時期は、天候が不安定になりやすく、  
ゲリラ豪雨や台風といった、自然災害が増える季節でもあります。  
改めて、もしものときの備えを見直してみる良い機会ではないでしょうか。

災害などでライフラインが止まったときの備えとしては、救援が来るまでの3日分の水と食糧を  
備蓄しておく必要があるといわれています。長期保存のできる食料品を準備されているご家庭もある  
のではないのでしょうか。しかし、ただストックしておくだけでは、必要なときに賞味期限切れで食べ  
られなかった・・・という事態にもなりかねません。実際我が家では、先日、非常用に備蓄しておいた  
食料品の賞味期限が迫っていることが分かり、2日間続けて朝晩非常食を食べるはめに!

そんな話を防災士の資格を持っている知人に話したところ、「ローリングストック」という  
食糧備蓄法を教えてもらいました。月に一度「非常食を食べる日」を決め、食べた分はその都度、  
買い足していくという方法です。これならうっかり賞味期限が切れてしまう心配がないですね。

非常食には、食べつけないものは喉を通らないこともあるので、味に慣れておくためにも  
この方法はうってつけなのだとか。  
日常的にいろいろな商品を試し、おいしいと思えるものだけを備蓄しておくこともできます。

その上で、ブロック塀や外壁にひび割れはないかなど、住まいの安全点検もしておく  
さらに安心です。私共がお手伝いさせていただきますので、是非ご相談ください!



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



皆さまこんにちは。

皆様のお家にも和室がおりかと思いますが、和室は洋室とは違ったおそうじのコツがあります。

- 壁 … はたきを使ってホコリを落とします。壁の繊維や砂が剥がれて落ちてくる場合は、水で10倍に薄めた木工用ボンドをスプレーします。
- 畳 … 畳を傷めないように、掃除機本体を手に持って移動させながら、畳の目に沿って掃除機をかけます。
- ふすまのレール … レールの上に輪ゴムを置き、ふすまを開け閉めすると、隅っこに溜まったゴミやホコリが輪ゴムに絡まって出てきます。
- 障子の黄ばみ … コップ1杯の水にキッチン用漂白剤小さじ2、洗濯のり小さじ1を混ぜ合わせ、霧吹きでスプレーします。



超明るいお客様サポーター  
長谷川有美です♪

## 家族の健康相談室

Q 朝起きぬけに鏡をのぞくと顔がマンマル…。むくみをとってすっきりさせる方法がありますか？



A むくみとは血液やリンパ液の流れが悪くなり、余分な水分が溜まっている状態です。塩分を過剰に摂取すると、体は塩分濃度を調節しようと余分な水分を溜め込むため、むくみやすくなるので要注意。お酒の飲みすぎにも気をつけましょう。また、睡眠不足や疲れもむくみの大敵です。むくみを解消する食べ物としては、利尿作用のあるカリ

ウムを多く含んだバナナやキュウリ、きのこなどが効果的。むくんだ顔を早くすっきりさせるためにも、フェイスマッサージをしたり、蒸したタオルで首や肩を温めたりして、血液やリンパ液の流れを促進。それでも改善しない場合は、ほかに原因があることも考えられるので早めに医師の診察を受けましょう。

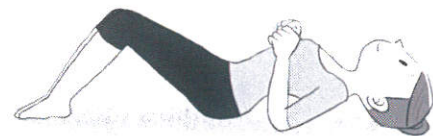
## 自宅で簡単ストレッチ 基礎代謝アップ

### 寄せて・上げて胸開き

基礎代謝とは、生命活動を維持するために必要な最低限のエネルギーのこと。そのため、基礎代謝がアップすると痩せやすく、太りにくい体になります。体温が上がり、血の巡りもよくなるので、冷え性の改善にも効果的です。

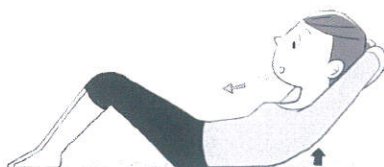
毎日、簡単なストレッチを続けるだけでも基礎代謝は変わってきます。朝晩、布団の上で行うようにしましょう。

両膝を立てて仰向けになります。両ひじで床を押し、胸を天井の方向へと突き出すようにして背中を浮かせます。胸が開き、肩甲骨が軽く内側に寄っていることを意識しながら、そのまま5秒間キープ。できるだけ頭に体重がかからないように注意しましょう。



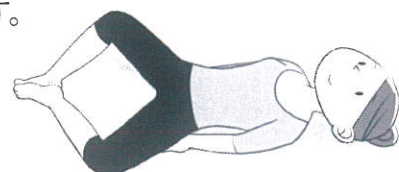
### 上体起こし

仰向けになり、両膝を立てます。頭の後ろで両手を組み、息を長く吐き出しながらおへそを見るようなつもりで上体を起こします。そのままの姿勢を5～10秒間キープしてから、ゆっくりと最初の姿勢に戻ります。これを1セットとして、5セット度繰り返します。



### 足裏合わせ

まず仰向けに寝て、両膝を立てます。両膝を外側に開き、足の裏と裏を合わせ、股関節が気持ちよく伸びるところまで、かかとを体に引き寄せ、膝を深く曲げていきます。そのままキープし、5～10回、深い呼吸を繰り返した後、ゆっくりと最初の姿勢に戻ります。





# 家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～ 表情筋エクササイズ ～



家事や育児に追われて、ふと鏡を見ると、眉間にしわが寄っていた…なんていうことはありませんか？表情が硬くなり、笑う回数が少なくなると表情筋が衰えて、顔のむくみやたるみの原因に。逆に、表情筋を鍛えることで、顔まわりがすっきりして、ステキな笑顔がつけられるようになります。毎日の習慣にすれば、気分もリフレッシュできてストレス解消にもなりますよ。

## ①表情筋をほぐす

まずは、親指と人差し指でほったをつまんでもみほぐしたら、指をそろえパタパタと円を描くように軽く叩きます。



## ②口角を上げる

「ウイ・ス・キー」と発音しながら、口の回りと頬の筋肉をストレッチ。

「ウイ」で口角を上げたら、口をすぼめて前に突き出して「ス」、最後に思い切り口を横に開いて「キー」でキープ。3回ほど行くと、顔の緊張がほぐれ自然な笑顔がつけられます。

## ③目元をパッチリさせる

顔は正面を向いて動かさずに、目線だけ「右上→上→左上→左下→下→右下」の順に360度移動させて、3回転。最後に目を閉じて目の奥がじんわりするのを感じます。目元のたるみやシワの解消にもなりますよ。

## 目からウロコのおそうじ術 〈布張りのイス〉

布張りのイスやソファはホコリやゴミが中の繊維に絡まって、そうじがしづらいですよね。そんなときは、掃除機を使って吸い取るのが一番ですが、その前にブラシをかけ、付着したホコリやゴミをかき出すのがポイント。

特に背もたれと座る部分の間はゴミがたまりがちなので、隙間用ノズルに取り替えてしっかり吸い取ります。

シミや汚れが気になるときは、中性洗剤を溶かしたお湯にぞうきんを浸して固く絞り、汚れを拭き取ってみてください。

さらに乾いた布で水気を取り、仕上げにブラシをかけて繊維をキレイに整えます。

### ワンポイント

中性洗剤を使うときは、目立たないところで色落ちしないか試してからにしてください。



## ★キレては片付けやすさ内のヒント★

### バッグの中

バッグの中がぐちゃぐちゃで、カギやケイタイなどをゴソゴソと探すことはありませんか？バッグの中は、大きさ別&用途別に分けておくとう便利。例えば、前側にはサイフやケイタイ、ハンカチなど頻繁に出し入れする小物を、反対側には子どもの紙おむつやタオル、ノートなどの大物を立てて入れると、中が散らかりづらくなります。そのためにも、



バッグは仕切りが付いた物がおすすめ。使用頻度の低い小物はポーチにまとめてしまいます。

皆さま、こんにちは。

見た目のアンチエイジングも大切ですが、**脳のアンチエイジングはもっと大切！**脳の老化が始まるのはなんと**！20代から**といわれています。今回は、いつまでも若々しくいるために日常生活の中で簡単にできる**脳の鍛え方**をご紹介します♪

◆ **新しいことに挑戦する** 新発売のお菓子を食べてみるなど、ちょっとしたことでもOK。新しい経験をする**と脳が刺激され、活発に働きます。**

◆ **料理を作る** メニューを考える、切る、炒める…と多くのプロセスがあるだけでなく、**五感もフル稼働。脳のトレーニングになります。**

◆ **ウォーキングをする** 歩いているときに、**よいアイデアがひらめいたことはありませんか？**ウォーキングは**体にも脳にもよい効果が！**



インテリアコーディネーター  
カラーコーディネーター  
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15日(月) 江東区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：ティアラこうとう(江東公会堂 B1階 中会議室) 江東区住吉2-28-36

開催日時：平成26年9月15日(月)

午後1時20分～午後4時30分まで(午後1時～受付開始)



私がアドバイザーの中原です。  
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。

※ご夫婦での参加をお勧めいたします。お子様連れでもプロのベビーシッターが在籍していますので安心です。



B1階 中会議室



受付



前回(葛飾区)の講義風景

## 『現場見学会』のお知らせ

9月27日(土)・28日(日) 墨田区にて開催致します。

開催場所：墨田区東向島2-9-11

開催日時：平成26年9月27日(土)・28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♪ …メールの方は info@igarasi.com

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

FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上 3613-6149 (担当 磯貝 / 長谷川まで♪)

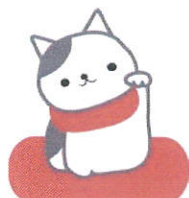


私が監督の金子です。  
皆さまのお越しを  
お待ちしております♪



今回は完全分離型の二世帯で長期優良住宅の構造が全て見える見学会です。  
耐震・制震+αとして断震のことも分かります。

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

