

■「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 124 号 平成 26 年 10 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。

日増しに秋らしさが深まってきました。暑すぎず寒すぎずさわやかな
この季節はスポーツにも最適ですので、各種スポーツ大会や町内運動会
などが開催されるところもあるのではないのでしょうか。



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

運動の前の準備体操といえば、ラジオ体操ですよね。日本のラジオ体操は 1928 年(昭和 3 年)に、
国民の健康保持増進と体位向上のために「国民保健体操」として制定したのが始まりで、80 年以上
の歴史があるとか。しかも、最近では美容や健康に関心が高い若い女性からも注目されていて、
ラジオ体操関連の書籍がヒットしたり、CD の売行きが話題になったりしているそうです。

人気の理由は、短時間で楽しく、まんべんなく体を動かすことができるよう、うまく構成されて
いるところにあるようです。毎日続けることによって、全身の血行を促し、筋肉の柔軟性を保つ
ことができるなど、さまざまな健康効果が得られる優れた運動であることがブームの要因。
体についた無駄な脂肪を燃焼させ、引き締め効果も期待できるということですから、お腹まわりが
気になる私も興味深々です。(笑)

ただし、体操の効果を十分に得るためには、ただなんとなくやるのではなく、運動のポイントを
理解して、正しい動かし方で行うことが肝心だそうです。これまで自己流でやっていた私も、
これを機に正しい動きを身に付けて、スリムな体を手に入れたいと思います。(笑)

ラジオ体操は、お子さんからお年寄りまで年齢を問わず、誰でもどこでも気軽にできることも
大きな魅力。朝の放送に合わせて早起きするのもいいですし、CD や DVD を活用して、好きな
時間に行うのもいいですね。

この秋、ご家族で一緒にラジオ体操を始めてみてはいかがでしょうか？

皆さまこんにちは。

皆様、メガネを選ぶときってどうしていますか？ 私は、なかなか自分に合うメガネがなくて…(>_<)最近パソコン用、花粉症用などさまざまな用途のメガネがあるだけでなく、目の悪い人でなくてもメガネをかける機会が増えています。メガネもファッションの一部。今回は自分に似合うメガネの選び方をご紹介します。

- 眉の形に合わせる … 眉毛とフレームのバランスは大切。自分の眉のカーブと似たラインのフレームを選ぶとナチュラルに顔になじみます。
- 肌の色に合わせる … オークル系の肌の人には、濃いはっきりとした色、色白の人にはシルバーやラベンダーなど、涼しげな色のフレームがおすすめ。
- 顔の形で選ぶ … 丸顔なら縦幅の狭い細フレーム、面長なら縦幅の広いウェリントンタイプなど、顔の特徴を中和するフレームを選ぶと◎。



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 なんだか、口の回りの産毛が濃くなってヒゲみたい…。どんな原因が考えられますか？

A 女性のヒゲが濃くなってしまふのは、ストレスなどによってホルモンバランスが乱れ、女性ホルモンの分泌が抑制され、男性ホルモンの割合が増えてしまうのが大きな要因です。ホルモンバランスを整えるには、ストレスをためないようにするのが大事。おしゃべりやスポーツなど、自分なりのストレス解消法を見つけるといいでしょう。また、

ホルモンの分泌には、良質の眠りが欠かせないので、夜更かしせず、十分な睡眠をとることも大切です。冷えも大敵なので気を付けましょう。食事の面では、女性ホルモンの材料となるタンパク質を中心に、ビタミン類、ミネラルなども意識して取り入れ、いろいろなものをバランスよく食べましょう。



自宅で簡単ストレッチ むくみ解消

指輪がきつくなったり、下着や靴下の跡が、くつきり残ってなかなか消えなかったりするのは、むくみのサイン。血液やリンパの流れが滞り、余分な水分や老廃物を溜め込んでしまっている状態です。リンパの集まるそけい部(足の付根)や「第二の心臓」といわれ、ポンプ機能を持つふくらはぎなどをストレッチで刺激してあげましょう。

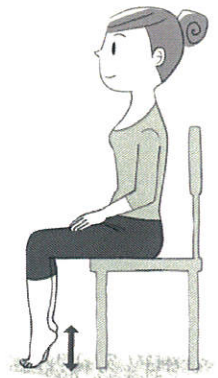
そけい部伸ばし

右足を前に、左足は後ろに、大きく開きます。両手は右膝の上に置き、ゆっくり息を吐きながら右膝を深く曲げていきます。そけい部が伸びているのを感じたらそのまま30秒。足を替えて反対側も同様に行います。



かかとを上げ下げ

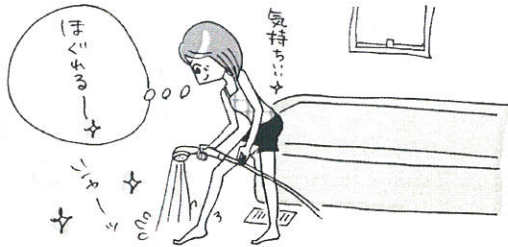
椅子に腰かけて背筋を伸ばし、つま先を立てます。膝は90度に曲げます。その姿勢をキープしたまま両足ねかかとを同時に10回程度上げ下げします。できるだけ高くあげるようにすると効果アップ。足首やふくらはぎの引き締め効果もあります。



腕を上げ下げ

右手で左肩をぐっと押しながら、天に向かってゆっくりと左腕を上げます。次に肩を押さえたまま腕を下げます。これを数回繰り返したら、右腕も同様に行います。上半身の血液やリンパの流れがよくなるため、手や顔のむくみに効果的です。





家事の合間の30分で リフレッシュ! ～ シャワーマッサージ ～

らにまた湯温を上げ、「熱い」「冷たい」を3～4回繰り返します。

立ち仕事が続いたり、忙しく歩き回ったりすると、足がだるかったり、むくんだりすることはありませんか？それは足の血液やリンパの流れが悪くなっている証拠。そんなときは、温・冷シャワーで足元に刺激を与えるのがおすすめ。足つぼマッサージと同様、足元に滞ったリンパの流れを改善することで、日頃の疲れやむくみを解消。気分もリフレッシュできてストレス解消にもぴったりです。

シャワーマッサージの方法

- 裸足になり、シャワーの湯温を熱め（40～43度）に設定したら、まず左足から。つま先だけに1分ほどお湯を掛けます。このとき、お湯が足の甲にかからないようにするのがポイント。シャワーの水圧で刺激を与えながら、効率よく温めましょう。
- つま先が温まったらシャワーの温度を下げ、冷水に変えて約10秒。さ

- つま先が赤くなったら、仕上げにお湯を掛け、同じ要領で足首→ふくらはぎ→ひざ回り→太ももの順にマッサージ。右足も同様に行います。

手にもシャワーマッサージ

左手、右手の順に、指先から手首、肘、二の腕と「熱い」「冷たい」を繰り返します。肩こりや目の疲れが軽くなり、気分もスッキリします。



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



★ キレては片付けやすくなるのヒント ★

文房具

形や大きさがさまざまな文房具は「書くもの」「切るもの」「留めるもの」といった用途別にまとめると、必要なときに必要な物をすぐに取り出せて便利。例えば、ハサミとカッターでは形は違いますが、同じ「切るもの」としてまとめます。なのに、ハサミはセロテープと一緒に、カッターはペンと…などとカタチや大ききで分けてしまうと、どこに何を置いたのか分かりづらく、散らかる原因に。また、用途別にまとめることで、重複している物や無駄を発見することもできますよ。

目からウロコのおそうじ術 〈フローリング〉

木の温もりを感じられて、そうじも楽しいフローリングですが、知らず知らずのうちに傷がついたり、ツヤがなくなったりするのが玉にきず(>_<) 本来の美しさを保つためにも、普段から上手にお手入れしたいものですね。そこで、おすすめなのが、お米のとぎ汁を使ったお手入れ！米ぬかに含まれている油分の働きで、フローリングをピカピカにできるのです。

方法は簡単！フローリングを乾拭きしてホコリや汚れを除いたら、お米のとぎ汁に浸したぞうきんを固く絞って、木目に沿って拭くだけ。驚くほどピカピカになりますよ(^_^)

ワンポイント

フローリングは、水分を嫌うので、磨いた後は、しっかり乾拭きして水分を残さないようにしましょう。



皆さま、こんにちは。

子供の進学やマイホームの購入、リフォームなど、将来必要になるお金は余裕を持って貯めておきたいものです。無理せず効率良く貯蓄するためにも、お金は「使う・貯める・増やす」の3つに分けて管理するといいですよ。

「使う」…日常生活で必要なお金。急な出費に備えて生活費の3ヶ月分くらいを目安に。銀行預金なら必要なときにすぐ下して使えるように、普通講座に入れておくか、定期預金とセットで総合口座にしておくといいですね。

「ためる」…子供の入学金や車の購入費用、マイホームの頭金といった、5年以内に使う予定のあるお金。積立定期預金などを利用して計画的に貯めていきましょう。

「増やす」…10年後、20年後の生活に備えるお金です。お金を増やすためには、いくつかの運用方法を考えるのがポイント。国内の金融機関に預けるだけでなく、外貨預金や貯蓄性の高い保険契約などを検討。同様に、企業株を持つ場合は運用リスクを抑えるためにも投資先を分けるようにしましょう。

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

10月19日(日) 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4階 第二会議室) 荒川区荒川1-1-1

開催日時: 平成26年10月19日(日)

午後1時20分～午後4時30分まで(午後1時～受付開始)

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。なお会場の都合上、10歳以下のお子様はご遠慮下さい。



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♪



サンパール荒川



サンパール荒川正面入口



前回の講義風景

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

10月25日(土) 墨田区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所: すみだ中小企業センター(テクノシティすみだ5階 第二・三会議室)

墨田区文花1-19-1

開催日時: 平成26年10月25日(日)

午後1時20分～午後4時30分まで(午後1時～受付開始)

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。



私が一部を担当させて頂く
村上です。
皆様にとってお役に立つ
お話をさせていただきます。



すみだ中小企業センター



正面入口



会議室

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

