

■「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 127 号 平成 27 年 1 月

# 謹賀新年



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

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。  
本年もよろしくお願いいたします<m( )m>

皆さま、お正月はどのように過ごされましたか？  
帰省した方、家族親戚が集まって賑やかだった方、こたつに入っておせちとお酒とTVを観て  
ゆっくりできた方…。  
私は、今年も親戚一同が集まり、元旦から大忙しでした(+\_+)

今年も一年、皆さまの毎日の生活に役立つ情報をお送りさせていただきます。  
楽しみにしててくださいね♪



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 ささくれがひどく  
痛くて仕方がありません。  
早く治す方法はありますか？

A ささくれの主な原因は、肌の乾燥による油  
分不足です。お湯で洗い物をするときは低め  
の湯温に設定し、ゴム手袋をはめるのは当たり前。  
ハンドクリームは水仕事の後や寝る前だけでなく、  
こまめに塗るのがポイントです。その際、指先から  
手首までマッサージするとより効果的。また、角質  
層のターンオーバーを正常に機能させ、健康的な肌

を作るには、バラ  
ンスのとれた食事が欠  
かせません。特に、  
タンパク質やビタミン類が豊富に含まれている卵や  
大豆、魚、肉、レバー、緑黄色野菜、果物はおすす  
めの食品です。ただし、あまりひどい場合は早めに  
皮膚科の先生に相談したほうがいいですよ。



## 自宅で簡単ストレッチ

### 足首引き締め

足首が太く、メリハリのない「象足」になっていま  
せんか？ 太ももやふくらはぎが多少太めでもキュッ  
と締まった足首ならば、それだけで美脚度はかなり  
アップします。普段あまり動かす機会のないパーツ  
なので、意識的にストレッチで鍛えるようにしましょう。  
足首が細くなるのはもちろん、脚全体を引き締める  
効果も期待できますよ。

### アキレスけん伸ばし

つま先をまっすぐ正面に向け、足を前後に開きます。  
かかとを床から浮かさないように注意しながら、そ  
のままゆっくりと体を前に倒していきます。  
足の後ろ側が“痛気持ちよく”伸びているのを意識  
しながら20～30秒キープ。足を替え、同様に行います。



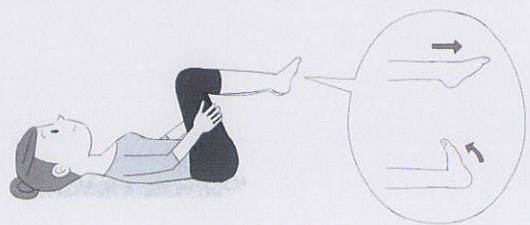
### 足首グルグル

椅子に座り、かかとを浮かせて、つま先を床につけ、  
右回りに10回、左回りに10回、ぐるぐる回します。  
次につま先を浮かせてかかとを床につけ、右回り  
10回、左回り10回。最初は片足ずつ行い、慣れてき  
たら両足同時にやってみましょう。



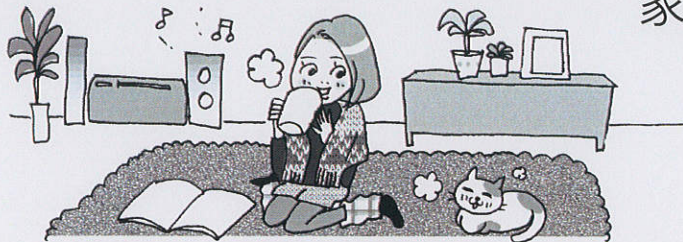
### 足首曲げ伸ばし

仰向けに寝て、両足を上げ、ももの裏に手を入れて  
支えます。その状態のまま、足首の曲げ伸ばしを繰  
り返します。1回1回の動作に5秒程度かけて、丁寧  
に行うのがポイントです。



# 家事の合間の30分で リフレッシュ!

～ 温 活 ～



暖かい部屋にいるのに手足の冷えを感じることはありませんか? 「冷えは万病の元」といわれるように、体温が下がると太りやすくなったり、免疫力が低下したりするので油断は禁物。体を冷やす食べ物は避け、入浴時には湯船につかるなどして体の芯から温めることが大切です。そんな体を温める「温活」が今、大人気。血行も良くなって気分もリフレッシュできるので、ぜひ試してみてください!

## ① 適度な運動とマッサージで 筋肉を動かす

普段の生活に簡単な運動をプラスして筋肉を動かすだけで「温活」になります。歩幅を大きくして姿勢良く歩いたり、家事の合間に胸から肩にかけて揉みほぐしてみたり…。足元は冷えやすいので、足の指を丸めたり、広げたりしてグー・パーする、両足を広げて体を伸ばすのも効果的。毎日少しずつ続けましょう。

## ② 食べ物、飲み物で 体の中から温める

体を温めてくれる食品はショウガ、ニンニク、シナモン、根菜類など。調理しやすいスパイスをいろいろ活用してみましょう!



## ③ 湯たんぽ、カイロで

冷えやすい場所をカバーする  
温めるポイントは首・手足・おなかです。特に冷えや体の不調を感じる場合は、下腹部に湯たんぽをあてましょう。血の巡りも良くなります。

## ★ キレイに片付けり収納のヒント ★

### ブーツ

シューズボックスを無駄なく、キレイに活用するには、靴の大きさやヒールの高さ別に分けて収めるのがポイント。ロングブーツは出し入れしやすいように、シューズボックスの一番下の段に収納スペースを確保するといいですね。収納の基本は「立ててしまう」こと。箱にしまわずブーツキーパーを

使って立ててしまえば、扉を開けた時に「どこに何があるか」がひと目で分かり、出し入れしやすくなりますよ。



## 目からウロコのおそうじ術 〈土鍋〉

この時期、大活躍の土鍋。お手入れのコツを知って、長く使いたいですよね。焦げ付いた場合は、重層水を沸騰させ、冷めたらスポンジで落とします。ちなみに、土鍋の表面は柔らかいのでステンレスたわしでゴシゴシすると、傷が付いてヒビ割れの原因になります。また、材料の土は粒子が粗いので、クレンザーも禁物。傷や粒子の間にクレンザーをこすり込むことになってしまいます。また、水分が残ったままの状態ですとカビが生えてしまうことも…(>\_<)

水洗いした後は、しっかり乾燥させてから、しまいましょうね。



### ワンポイント

土鍋についてしまったニオイは、たっぷりの水とお茶殻少々を入れて弱火で煮立てると取れますよ。

皆さま、新年あ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いたします。

今年最初のイベントは1月24日(土)「家づくり無料勉強会」です。皆さまの中には、既に参加された方も大勢いらっしゃると思いますが、まだ参加されていない方、また、ご友人やご近所様で、これから「家づくり」を考えていかれる方がいらっしゃいましたら、是非お誘いいただけたらと思います。

今年も笑顔で皆さまとお会いできることを楽しみにしています♡



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

# 『家づくり無料勉強会』のお知らせ…宙に浮く家もご紹介!

1月24日(土) 墨田区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所: すみだ女性センター (墨田区押上2-12-7) 3階 第二・三会議室

開催日時: 平成27年1月24日(土)

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。  
皆様にとって有意義なお話  
をさせていただきます。



会場の入口です。



五十嵐社長の講義風景です。



質疑応答の時間もあります。



終了後も皆さまからのご質問に  
お答え致します。



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。



司会担当の長谷川です。



第二部講師の磯貝です。



第三部講師の中原です。



音響担当の寺本です。

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](mailto:info@igarasi.com)

現場リポート  
担当 磯貝 暢子

