

■「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 129 号 平成 27 年 4 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

いよいよ春本番。

子どもたちも新学期に入り、学校での給食が始まり、ホッとしている
親御さんもいらっしゃるかもしれませんね。

最近では、昔懐かしい給食メニューを提供する飲食店が人気を集めたり、
学校給食の歴史が学べる展示施設ができたりと、何かと給食が話題になっているようです。

ちなみに、私が小学生だった頃の給食といえば、真っ先にクジラの竜田揚げ、揚げパンを思い出します。
特に揚げパンは大好物だったので、ぜひ、その給食が食べられるお店に行ってみたいと思っています。
他にも、カレーシチューの日などは朝からソワソワしていたものです(笑)。

最近の給食はメニューもバラエティに富んでいて、とても美味しいのだとか。
また、地元で採れた新鮮な野菜や魚、特産品などを食材に使った郷土料理が味わえたり、
有名なレストランのシェフが考案したレシピを取り入れたり、各地で給食を美味しく、楽しく
食べながら、食に対する興味と関心を深める様々な取り組みが行われているようです。

実際、友人のお子さんが通っている足立区の小学校では、「日本一おいしい給食」を目標に、
特産の小松菜を使った「小松菜給食の日」、旬の野菜をたっぷり使った「野菜の日」をはじめとする
ユニークな献立の他、給食のメニューコンクールまであるそうです。しかも、それらの給食は、
区役所内のレストランでも人気メニューになっているというのですから、興味深々です。

とかく私たち大人は、時間に追われて、つつい昼食を軽く考えてしまいがちですが、
健康のためにも改めて日々の食生活について考えてみるといいですね。



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

こんにちは。長谷川です。

少しずつ暖かい日が多くなってきてきましたね♪お掃除も楽しく頑張りましょう！

今日は、カーペットやじゅうたんのお手入れ方法をご紹介します。

- ホコリや髪の毛の取り方 … ゴム手袋をはめ、カーペットやじゅうたんの表面をなでると、毛並みに絡みついたホコリや髪の毛、食べかすが浮き上がり、簡単に取り除くことができます。
- 汚れが気になる場合 … めるま由で薄めたビニール用洗剤でどうきんを固く絞り、毛並みに沿って強めに拭きます。
- ダニの駆除 … スチーマーの設定を「強」にして、毛並みに沿ってゆっくりとアイロンがけをします。カーペットやじゅうたんのへこみやへたりを復活させる効果もあります。



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 30歳になったばかりなのに白髪が増えている気がします。抜くと増えるって、ホントですか？

A 白髪は抜いても増えることも、減ることもありません。白髪はメラニン色素をつくる働きが衰えると発生します。主な原因は老化によるものと考えられますが、バランスの悪い食生活や睡眠不足、ストレスなども関係すると言われています。まずは、髪の毛の主成分となる良質なタンパク質をしっかり取るようにしてください。

また、ビタミンCやビタミンEなどは全身の老化を遅らせる作用がありますので、毛母細胞を若々しく保つためにも上手に摂取。ストレスの軽減、血行の促進には頭皮マッサージも効果的です。テレビを見ながら、シャンプーのついでに…など、気軽に試せるのでおすすめです。



自宅で簡単ストレッチ

頭痛予防

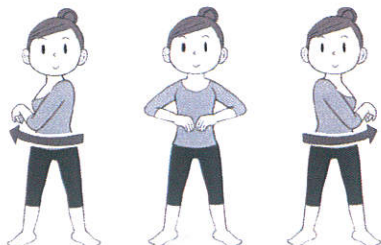
緊張型頭痛や偏頭痛などの慢性頭痛は、ストレッチで肩や首をほぐすことで緩和・予防ができます。

緊張型頭痛は、血行を促すことで痛みが和らぐので、ストレッチだけでなく、軽い運動や入浴、マッサージなども効果的です。

一方、偏頭痛の場合には、症状が出ている間は安静第一。痛みのないときに予防としてストレッチを行うようにしましょう。

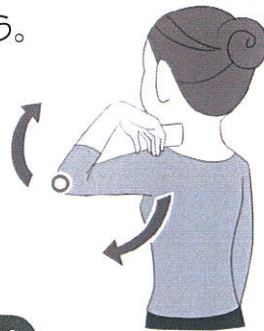
腕振りストレッチ

首の後ろの筋肉を伸ばすストレッチです。肩の力を抜き、腕を曲げて胸の高さに保ちます。体は正面を向け、頭を動かさないようにして、腕を左右に大きく振って肩を回します。これを1～3分程度続けます。



肩回し

左手を左肩に当て、肘で大きな円を描くつもりで肩を回します。前回し、後ろ回しを各10回ずつ行います。次に右側も同様に。最後は両手を両肩に置き、同時に行いましょう。



バンザイストレッチ

片足を一步前に踏み出して、後ろ側の足のアキレス腱を伸ばすようにしながら、手のひらを天井に向けて両手を組み、腕を頭の上にぐっと伸ばします。踏み出す足を換え、交互に10回程度繰り返します。



家事の合間の**30分**で リフレッシュ！ ～ 間食ダイエット ～



ダイエット中なのに、気になるおやつ。間食にはローカロリーで空腹を満たしてくれる食材を上手に取り入れて、無理なく効果的にダイエットしましょう。おすすめの食材は、食物繊維を豊富に含んでいるバナナやリンゴ、寒天など。ダイエット中の便秘予防にもなり、不足しがちなビタミンやミネラルも補えます。

●豆乳寒天

【材料】 粉末寒天 4g、豆乳 400 cc、水 200 cc

【作り方】

- ①鍋に水と寒天を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、木ベラでかき混ぜながら1～2分煮る
- ②火を止め、豆乳を加えて混ぜる
- ③平らな容器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固めてできあがり！

●バナナとリンゴのスムージー

(グラス2杯分)

【材料】 バナナ1本、リンゴ1/2個、無糖ヨーグルト50～100g、水100cc、ハチミツ適量

【作り方】

- ①バナナとリンゴは皮をむき、適当な大きさに切る
- ②すべての材料をミキサーに入れて、スイッチON。なめらかになったらできあがり！

★キレては片付けやすい糸のヒート★

グラス

カップボードの奥にしまった来客用グラスを取り出そうとしたら、ガラガラ、ガッちゃん！といった経験はありませんか？ 大切なグラスは、冷蔵庫のドアポケットにしまうのも一案。ホコリがつきにくく、転倒防止に効果的です。ちなみに、グラスを出し入れしやすく収納するには使用頻度ではなく、色別、形別にまとめるのがポイント。見た目も美しく、どこに、どんなグラスを置いたか管理しやすくなります。

目からウロコのおそうじ術 〈カーテン〉

室内外のホコリ、手あかなどによってカーテンは思っている以上に汚れています。清潔に保つためには、日頃のお手入れが大切。部屋をそうじするときは、まずカーテンから！です(^-^)/ はたきや洋服ブラシでカーテンに付いているホコリを払い落とし、掃除機をかけましょう。また、カーテンレールにもホコリがたまりやすいので、要チェックです。閉めっぱなし、開けっ放しのカーテンは特に注意して下さいね。ちなみに、カーテンのニオイ消しには茶殻がおすすめ。卓上コンロとフライパンを使い、カーテンの近くで茶殻を炒ると、嫌なニオイが気にならなくなります。

ワンポイント

ウォッシュブルタイプのカーテンなら、自宅で洗うことができます。洗濯ラベルの表示に従いましょう。



皆さま、思い出の品ってどうしてますか？

特にお子様の絵や工作などは一生懸命作ったものだから、全部とっておいてあげたいですね。でも収納には限界が…そこで思い出の品を整理する方法をご紹介します。

- おうちで展示会 … 玄関やリビングなど、家族が集まる場所に飾って、ほめてあげましょう♪絵は額に入れると見栄えがします。
- 作品集を作る … スケッチブックなどに、絵や折り紙などの作品を貼って、作品集を作りましょう。
- 専用の「思い出箱」を作る … 保存用の箱に入る分だけ残すというルールを決めて、お子様と一緒に作品を厳選。
- デジカメで撮っておく … 大きな物も、小さな物もデジカメで撮ってデータ保存しておけば、いつまでも楽しめます。プリントサービスでポストカードやフォトアルバムを作ってもいいですね♡



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

4月11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)

5F第二・三会議室にて 墨田区文花1-19-1

開催日時：平成27年4月11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。

家づくりは何かから始めたらいいの？
無理のない予算で家を手に入れるためには？
土地選び・業者選びで失敗しない方法とは？



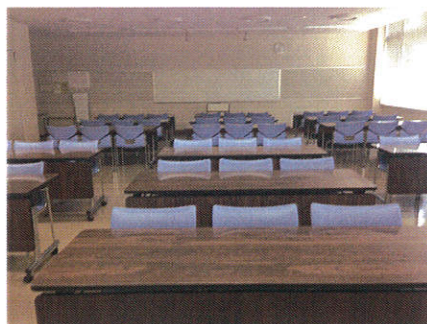
家づくりの疑問は
私が全て解決します！



すみだ中小企業センター



正面入口(奥野エレベータをご利用下さい)



会議室



私在家づくりアドバイザーの中原です。
第一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♪



第三部の講義を担当
します大工の村上です。
まだまだ不慣れでは
ございますが、誠実に
お話しさせていただきます。



司会担当の長谷川です。



第二部講師の磯貝です。



音響担当の寺本です。



お客様担当の土谷です。

あなた様の家づくりの疑問や不安を少しでも解決して頂けたら…
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 0120-934-147
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

