

■「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 128 号 平成 27 年 2 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。

1月が終わり、もう2月ですね。

1月から3月までの3ヶ月間が足早に過ぎてしまうことをたとえて、
「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言いますが、本当にそうですね。



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

1月はお正月気分がなかなか抜けず、3月は4月からの新年度に向けての準備や、
決算などで忙しく、そしてその間に挟まれた2月は、28日(4年に一度は29日ですが)
しかないため、これまたすぐに過ぎてしまいます。

ところで、なぜ2月だけが他の月よりも短いのでしょうか?

31日ある月から1日ずつ持ってきて30日にすればいいのに…なんて思いませんか?

その理由は、古代ローマにまで遡ります。当時の皇帝ユリウス・カエサルは、奇数月を31日、
偶数月を30日にすることを制定しました。しかしそれでは1年が366日になってしまいますよね。
そこで当時のローマでは、3月が1年の始まりとされていたため、最後の月である2月を
1日減らすことで調整したのです。

さらにその後、皇帝となったアウグストゥスが、自分の名前をつけた8月(August)が、
30日しかないのを不満だとして、2月をもう1日削って、8月を31日にしてしまいました。
これが現在の暦の原型です。つまり、1年の最後の月だったことと、皇帝のわがままが重なり、
2日間も日数を減らされてしまったわけなんです。
なんだか2月がかわいそうになってきましたね(笑)

あっという間に2月は終わってしまいます。
一日一日を大切に過ごしていきましょう!

こんにちは。長谷川です。

今回は、日頃あまり使わない特別な食器類のお手入れの方法をお伝えします。

- ガラス食器**(クリスタルグラス) … お湯ですすぐと水切れがよくなり、白い水滴の跡が残りません。また、ワイングラスなどをねじるように磨くのはNG。脚の部分に余計な力がかかり折れてしまいます。
- 銀食器** … 黒ずんでしまったら、鍋に適当な大きさに切ったアルミホイル、塩大さじ1と一緒に食器を入れて5分程煮るとピカピカになります。変色のおそれがあるので漂白剤の使用は避けましょう。
- 漆器** … 長時間水やお湯につけると、歪みやひび割れの原因に。洗ったらよく水気を拭き取っておきましょう。



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 最近、顔や首回りに
お肉が付いてきたせいか
二重あごが気になります…

A 体重が増えたり、顔の筋力が低下したりしていませんか？ 体重が増えて、あごや首の周りに余計な脂肪が付いてしまった場合は、食事や運動で改善しましょう。鏡を見て「何となく頬がたるんできたな」と思う場合は、筋力の低下が考えられますので、口を大きく開けたり閉じたりして表情筋をストレッチ。首筋をマッサージ

してリンパの流れを良くすることも大切です。同様に頭を上下、左右に動かして首筋を伸ばすのも効果的。うつむいたり、猫背になりがちの人は顔を上げ、背すじを伸ばすように心掛けてください。そのほか、あご関節の不具合や病気が原因で二重あごに見える場合もあるので、注意が必要です。



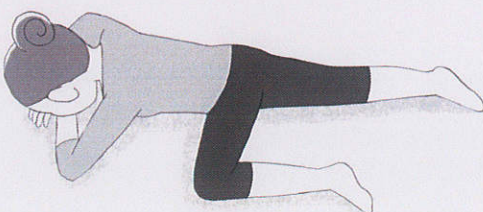
自宅で簡単ストレッチ

坐骨神経痛予防

腰から足先にまで伸びる坐骨神経が圧迫されると、お尻や太ももの裏側などに痺れや痛みが現れる坐骨神経痛。ヘルニアなどの病気が原因のこともあります。長時間座ったままで過ごすことが多かったり、悪い姿勢が習慣化していると起こりやすくなります。ストレッチで背骨を伸ばし、お尻や太ももの筋肉をほぐして予防に努めましょう。

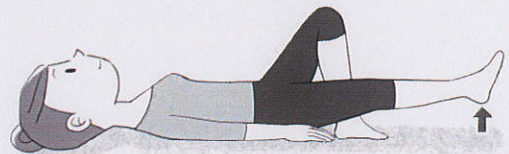
カエル足

股関節を柔らかくするストレッチです。うつぶせになり、片方の足の膝を脇の下に引きつけます。そのまま20秒ほどキープ。足を替え、同様に行います。



片脚上げ

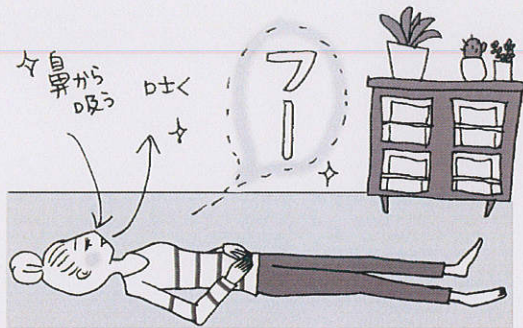
仰向けになり、片膝を立てます。もう一方の脚をゆっくりと上げ、床から10cm程のところまでキープ。そのまま5秒間。上げている脚は膝を曲げないように注意しましょう。反対側の脚も同じように行います。



足首曲げ伸ばし

仰向けで両足を曲げ、左足の上に右足を乗せます。股の間から右手をくぐらせ、左膝を両手で抱えて、ゆっくりと胸に引き寄せます。お尻の筋肉が気持ちよく伸びているのを感じましょう。左右を入れ替え、同様に行います。





家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～ 腹式呼吸 ～

ゆっくりと深い呼吸を繰り返す「腹式呼吸」は、さまざまな効果が得られる健康法の一つ。中でも、女性特有の冷えや肩こり、便秘、生理痛の解消には効果的！ 全身にたくさんの酸素を取り込むことで基礎代謝が高まるので、カゼ予防やダイエット効果も期待できます。心身の緊張を和らげ、ストレスやイライラも解消！ もちろん、気分もスッキリです！！

【腹式呼吸のやり方】

効果を高めるためには仰向けで行うのが一番です。目を閉じ、リラックスした状態で始めましょう！

- ①足を軽く開き、両手をおへその下あたりに置きます。
- ②口から「ふう～」と息を吐いて、おなかをへこませます。
- ③息を吐き切ったら、鼻から息を吸い込んでおなかを膨らませます。

腹式呼吸で歌唱力もアップ！

いつでも、どこでも気軽にできるのが腹式呼吸のいいところ！ テレビを見ながら、歩きながら、家事や育児の合間に…などなど、気付いたときにひと呼吸するだけでOKです。ちなみに、カラオケを歌うときに腹式呼吸で発声すると、声量がアップするほか、声の響きも良くなりますよ♪



★キレに片付け収納のヒント★

パジャマ

入浴前にパジャマを部屋まで取りに行くのは面倒だと思いませんか？ 洗濯したパジャマや下着は、フェイスタオルやバスタオルと一緒にサニタリー（脱衣所）に収納しておくとう便利！ お風呂上りにサッと取り出せるだけでなく、洗濯後の動線もコンパクトになります。サニタリーのスペースに余裕があるなら、オフシーズンのパジャマもしまえるよう工夫を。クローゼットやタンスに余裕ができるうえに、衣替えの手間も省けます。

目からウロコのおそうじ術 〈こたつのニオイ〉

こたつの布団を開けた時、中のニオイが気になることはありませんか？ そんなニオイの消息には、ミカンの皮がおすすめ。不要になったストッキングにミカンの皮を入れて、こたつの中に吊すだけ！ ミカンに含まれているクエン酸がイヤなニオイを取り除いてくれます。また、魚をさばいた後など、ミカンの皮をゴシゴシと手にこすり付けてから洗い流すと、生臭い魚のニオイをスッキリ落とせます。同様に、魚料理に使った鍋や食器もミカンの皮を使うといいですよ♪



ワンポイント

こたつの中にストッキングを吊すときは、ヒーターに触れないようにしてください。

皆さま、こんにちは。
まだまだ寒い日が続いていますね (>_<)
節分が終わったかと思ったらもうひな祭り。
そしてあっという間にお花見の季節がやってきますね*
冬が苦手な私は、一日も早く暖かくなって欲しいです～♪

3月1日(日)には、葛飾区で「家づくり無料勉強会」のイベントがあります。家づくりのためのお金の話から、業者選び、耐震、制震、断震?!まで、聞いて得する話ばかりです。まだ参加したことのない方やお知り合いで家づくりを考えている方がいらっしやいましたらお声を掛けて下さいね!(^^)!



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

3月1日(日) 葛飾区立石にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：かつしかシンフォニーヒルズ(別館4F ラベンダーにて)
葛飾区立石6-33-1

開催日時：平成27年3月1日(日) 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。



家づくりの疑問は
私が全て解決します！



4F ラベンターのお部屋です。



前回勉強会の様子



第一部の講義を担当
します村上です。
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。



くつろげる休憩場もございます。



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。



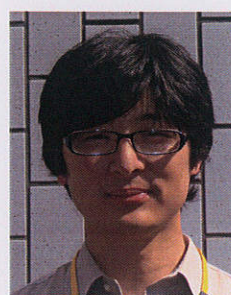
私在家づくりアドバイザーの中原です。
第三部の講義を担当します。
目からうろこの情報が満載です！
是非ご家族でご参加ください♪



会社担当の長谷川です。



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。

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

