

■「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 131 号 平成 27 年 6 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

皆さま、いかがお過ごしですか？

お子さまの新学期やご主人さまの転勤などで忙しかった方は、疲れを感じることも
ある時期ではないでしょうか。

奥さまは家族の健康のことをいつも気にかけていらっしゃると思いますが、
自分の体のこととなると後回しになっていませんか？

これといった不調もなくとも、定期的に自分の健康状態をチェックしておくことは大切です。
学生時代は、学校で定期的に健康診断が予定されていましたが、大人になるとなかなか時間をとるのが
難しいもの。できれば毎年、何月頃と時期を決めて、定期的に健康診断を受診すると、体の変化もわかり
やすいようです。

お住まいの自治体などから健康診断のお知らせが届いたら、そのままにせず、ぜひ内容を確認してみ
てくださいね。

厚生労働省でも全国の 40～74 歳の方を対象に特定健康診査、いわゆる『メタボ健診』というものを
行っているようです。そのような機会もぜひ活用してみたいはいかがでしょうか。

ちなみに、会社によっては、従業員やその配偶者を対象に、定期健康診断を実施しているところも
あるそうですよ。ガン検診や歯科検診など、いろいろな健診メニューが設けられているようなので、
どんな制度があるか、自分は該当するか、自己負担の有無などを調べてみてはいかがでしょうか。

健康状態のわかる診断をきっかけに、家族で日頃の生活習慣を見直してみるということは、大切
なことだと思います。



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。

湿度と気温が高くなり、ダニが繁殖しやすくなる季節。食べカスはもちろん、フケや髪の毛、垢などもダニの大好物。毎日のこまめな掃除が大切です。

- 寝具 … 布団や枕カバーを外し、1㎡当たり20秒を目安に掃除機をかけます。裏側も同様に。布団乾燥機を使うのも効果的です。
- 床 … フローリング、畳は窓をあけて換気をしながら丁寧に掃除機をかけた後、固く絞った布で水拭きをします。じゅうたんは回転ブラシ付きの吸い込み口を使い、軽くたたくようにしながら毛並みに逆らって掃除機をかけます。
- その他 … 洗えるものは洗濯機で丸洗いを。洗えないものは天日干し、またはスチームアイロンをかけるようにします。



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 タオルに爪がひっかかって、イタタタ。よく見ると、爪がはがれてました。コレって治るんですか？



A 爪は三層でできていますが、外側の爪が先から少しはがれている状態が二枚爪。外からの刺激を受けてはがれることもあります。乾燥や栄養不足などが原因の場合もあるので、生活習慣を見直すことも大事です。乾燥を防ぐためには、ハンドクリームやキューティクルオイルを塗りましょう。指全体のマッサージも効果的です。

食事では、爪の主成分であるタンパク質を中心に、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく食べることを心がけましょう。爪が乾燥している状態で爪切りで切ると、割れる原因にもなるので注意。美しい爪をキープするには、爪切りよりも爪やすりを使ってお手入れするのがおすすめです。

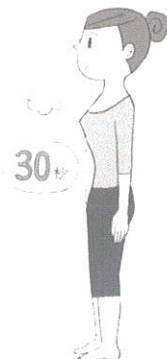
自宅で簡単ストレッチ

ポッコリお腹解消

太っているわけではないのに、下腹だけがポッコリ。その大きな原因は姿勢の悪さにあります。背中を丸めた猫背の姿勢が習慣化すると、お腹周りの筋肉が衰え、支えきれなくなった内臓がポッコリと出てきてしまうのです。日頃から正しい姿勢を心掛け、薄着になる夏に向けて、ストレッチでインナーマッスルを鍛えましょう！

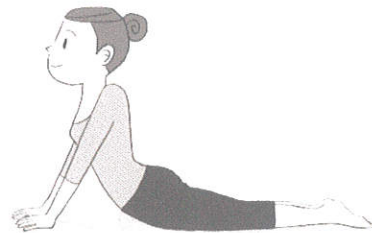
お腹をへこませる

姿勢を正して立ちます。複式呼吸で息を吐きながら、お尻に力を入れ、お腹と背中をくっつけるイメージでお腹を思い切り限界までへこませます。そのまま30秒キープ。呼吸を止めないように注意をしましょう。



お腹伸ばし

うつ伏せに寝た状態から腕を使って上半身を少しずつ起こしていきます。気持ちよいと感じるところまで起き上ったらそのまま5秒キープ。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。腰を反らすのではなく、お腹を伸ばすことを意識しましょう。



肘と膝を交互にタッチ

足を肩幅に開いて立ち、上半身を軽くひねりながら右肘と左膝を体の前で交差するようにつき合わせます。最初の姿勢に戻り、今度は左肘と膝をタッチ。これをリズムカルに10~20回繰り返します。上半身が丸まらないように注意しながら行いましょう。





家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～マンダラぬり絵～

大人のぬり絵が静かなブームです。中でも幾何学模様のマンダラぬり絵は、図案を無心にぬることで、毎日のストレスから解放されて心が癒やされる効果もあるのだとか。ポイントは、自分の好きな色を思いのままにぬっていくこと。一枚ぬり終わると、達成感が得られて気分もスッキリします。出来上がった作品を鑑賞するのも楽しみの一つですね。

●気軽に始められます

ぬり絵の図案と色鉛筆やサインペン、絵の具などの筆記用具さえあれば、気軽に始められるマンダラぬり絵。小さなサイズの図案を少しの時間でさっとぬりたい、大きなサイズや複雑な図案にじっくり取り組みたい、同じ図案を色を変えてそろえてみたい……。自分なりに何通りも楽しめます。

<参考サイト>

図案は本やインターネットで紹介されています。無料でダウンロードできるサイトもあるので活用してみてください。

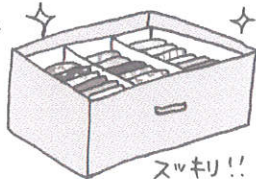
- 新・マンダラ塗り絵ギャラリー
www.shunjusha.co.jp/mandalagallery_new/
- 幼児の学習素材館
happylliac.net/nurie-m.html

★キレては片付くり又案内のヒント★

ハンカチ

ハンカチをキレイに収納するには、畳み方も大切です。二つ折りにするときに、内側になる布を少しだけ下にずらすのがポイント。折り上がったときに、中から布がはみ出さないのを見た目がスッキリします。仕上げに内側に手を入れてシワを伸ばし、折り山を外側にして収納しましょう。また、ハンカチの収納場所は玄関の近くに作るのもおすすめ。出かける時に、さっと選べて便利です。

ハンカチ忘れ防止にもなりますよ。



目からウロコのおそうじ術 〈食器の油汚れ〉

パスタやハンバーグを食べたあとのお皿は、油でギトギト。食器洗いも憂鬱になりますよね。新聞紙や古布で、汚れを拭き取ってから洗う方法もありますが、使用済みの紅茶パックを使うのもおすすめです。紅茶には、油を吸収する働きがあるので、紅茶パックで擦り洗いするだけで、洗剤を使わなくても食器類がピカピカになります。あとは水洗いするだけでOK。調理に使ったフライパンや鍋にも活用できますし、三角コーナーの油汚れもよく落ちますよ！麦茶パック、緑茶パックでも同様の効果があるので、ぜひ試してみてください♪

ワンポイント

生魚やお肉を切った包丁は、使用済み紅茶パックで一拭き。紅茶の消臭効果でニオイが取れます。



今回は「食中毒の予防法」です。

- **手や調理器具はしっかり洗う** … 調理の前には石けんで丁寧に手洗いを。まな板や包丁、ふきんなどは洗うだけでなく、熱湯で殺菌するようにしましょう。
- **食材は低温で保存する** … 細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下で停止します。菌が増える前に早めに食べきることも大切です。
- **加熱処理をする** … 中心部を75℃で1分以上加熱すると、多くの細菌は死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べると安心です。



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

『耐震リフォーム現場見学会』のお知らせ

6月6日(土)・7日(日) 葛飾区にて開催致します。

開催場所：葛飾区新小岩4-12-14

開催日時：平成27年6月6日(土)・7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♪)



築50年とあって古い柱が曲ったり腐っていたり、悪い柱・梁は全て交換し、新しく補強する柱もあります。間取り自由度は新築以上となり、今まで不自由だった事も解消でき、まるで新築のようになっています♪



私が棟梁の小泉です。真面目だけが取り柄です。一生懸命建てた家で、お施主様が幸せに暮らして頂けたら大工冥利につきますね！



私が監督の金子です。皆さまのお越しをお待ちしています♪



応援します！
あなたの価値ある
家づくり＆リフォーム

株式会社 五十嵐繁勝工務店
フリーダイヤル
0120-647-147
オプション・ムコナー・イオンズ
www.igarasi.com



家づくりアドバイザーの中原です



住宅アドバイザーの長谷川です



インテリアデザイナーの職員です



大工の村上です

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 職員 楊子