

■「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: 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 135 号 平成 27 年 9 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

今年のシルバーウィークは土日も合わせるとなんと、5連休!
お彼岸のお墓参りを兼ねて、遠出を計画しているご家庭も多いかもしれませんね。

お彼岸に欠かせない食べ物といえば、おはぎ。ですよね(^^)
ぼたもちとおはぎの違いをご存知でしょうか?こしあんか粒あんの違い?
いやいや、大きいのがぼたもちで俵型なのがおはぎ?
調べてみたところ、牡丹の花が咲く春のお彼岸の時期に食べるのが「ぼたもち」、
萩の花が咲く秋のお彼岸に食べるのを「おはぎ」というのだそうです。

でも、あんや大きさの違いもあながち間違いとは言い切れないようです。
というのも、ぼたもちは牡丹の花になぞらえて大き目に、おはぎは萩の花に見立てて小さく細く、
また、秋はあんこの材料である小豆の収穫の時期。
保存技術などが発達していなかった昔は、採れたての小豆が使える秋は皮ごと使った粒あんで、
春は硬くなってしまった小豆の皮を取り除いて滑らかにしたこしあんで、という違いがあったようです。

実は、夏と冬にもそれぞれ別の呼び名があり、夏は「夜船」、冬は「北窓」と言います。
おはぎ(ぼたもち)はご飯をすりこぎなどでつぶして作り、餅つきはしないことから、
『つき知らず=着き知らず』とかけて、いつ着いたか分からない「夜船」に。
冬は「月知らず」から転じて、月の見えない「北窓」になったのだとか。
季節によって名前が変わるなんて、昔の人は何とも風流ですね。

食べ物もおいしい季節です。
今年のお彼岸はとれたての小豆で作ったおはぎを食べながら、古き良き日本人の粋に
想いを馳せてみてはいかがでしょうか。



土地探しから応援します!
あなたの価値ある家づくり
スーパーアドバイザー
一級建築士/宅建取引士
代表/五十嵐 照勝

こんにちは。長谷川です。

長年愛用しているイスも、座面を張り替えると、見違えるようにきれいになりますよ！
テーブルクロスとおそろいにしたり、思い出の古着を再利用したり、アイデア次第で楽しめます。
工具の扱いなど、わからなければフロにご相談してみてくださいね。

● 用意するもの ①ドライバー ②布 ③はさみ ④タッカー(木工用ホチキス)

● 張り替えの手順 ①イスを裏返してドライバーでネジを回し、座面を外します。

②布を広げ、その上に座面をのせます。座面の端から5、6cm外側をはさみで切ります。

③布に座面をのせ、布がたるまないように引っ張りながら、座面と布をタッカーでしっかり留めていきます。

④座面を外した時と同じように、イスをひっくり返した状態でネジを止め、座面を
しっかり取り付けて完成です！



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 低血圧でいつも体がだるい感じがします。症状を改善する方法はないでしょうか？

A めまいや立ちくらみ、倦怠感、頭痛など、低血圧による不快な症状は、日常生活の工夫で軽減できます。まずは早寝早起きと1日3食バランスのよい食事をとることを心掛けて。低血圧の人は朝が苦手で朝食をとらない傾向がありますが、これが一番よくありません。たんぱく質をしっかり摂取し、塩分も少し多めにとるようにしましょう。また、

チェダーチーズには血圧をコントロールする物質が含まれているため、積極的に食べるとよいでしょう。その他、血液の循環を促すため、ストレッチやウォーキングで下半身を鍛えるのもおすすめ。着圧ストッキングを履くのも立ちくらみに効果があります。



あなたは大丈夫？ 柔軟性チェック

昔はできていたのに、最近あぐらをかくのが辛い(>_<)



当てはまる人は今すぐ対策！

健康豆知識

あぐらをかきにくいのは、股関節が硬くなっているから。放置すると腰に負担をかけることもあるので、ストレッチなどで、股関節周りの筋肉の柔軟性を高めましょう。また、股関節自体の変形が原因の場合も。痛みがある時は医師の診断を。

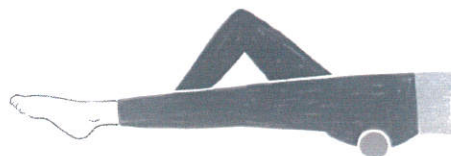
股関節ストレッチ

床に座り、膝を曲げて両足の裏を合わせ、両膝は床へ近づけるようにします。足先を両手で持ち、背すじは伸ばします。お腹を床につけるようなイメージで、息を吐きながら体を前に倒します。次に、息を吸いながら元に戻し、この動作を数回繰り返します。



テニスボールでエクササイズ

仰向けになり、片方のお尻の下にテニスボールを入れ、ゆっくり体重を乗せます。刺激して気持ちいいところを探るように、前後左右にボールの位置を変えて動かし、お尻の筋肉をほぐしましょう。ボールを当てていない方の膝を立てると調節しやすいです。





家事の合間の30分で リフレッシュ!

～ 蒸しタオル～



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

心身の疲れを感じたときは、じんわり温かい蒸しタオルでリラックス。自宅で簡単に作ることができるのでぜひ試してみましょう。タオルを絞るときに水にお好みのアロマオイルを数滴垂らしておくと、リラックス効果が高まります。レンジから取り出すときは、アツアツになっているので火傷しないように注意してください。

●蒸しタオルの作り方

- ①水で濡らしたタオルを絞り、くるくる丸めてロールケーキのような形にします。固く絞り過ぎないのがポイント。
- ②電子レンジで1分程度加熱したら完成です。温まり具合はタオルの大きさやレンジの機種によって変わりますので様子を見て加熱時間を調整してください。

●スキンケアに

クレンジング前や洗顔後には蒸しタオルを。毛穴が開き、化粧水の浸透力もアップします。

●疲れ目に

蒸しタオルは疲れ目解消にも効果的。目の下のクマ対策にもなりますよ。

●肩こりに

首や肩を蒸しタオルで温めると血行がよくなり、コリがほぐれます。

★キレに片付けやすい収納のヒント★

CD・DVD

映画に音楽、ゲーム…とどんどん増え続けるCDやDVD、ブルーレイなどのディスク類。プラスチックケースから出してブック型のCD/DVDファイルに中身だけを収納するとコンパクトに。あいうえお順などに並べてインデックスシールをつけておくと管理も楽になります。

また、素敵なジャケット写真のCDは何枚かだけ厳選し、壁や棚の上に飾って「見せる収納」にしてもいいですね。



目からウロコのおそうじ術

〈落書き汚れ〉

「しまった、やられた〜!」

なんだかおとなしいな、と思っていたら子供が壁や家具に落書きしているところだった(;>_) そんな時は食べ終わったグレープフルーツの皮を再利用。グレープフルーツの皮に含まれているリモネンという天然油の働きで汚れが溶け出し、きれいに落とすことができます。皮の外側(黄色い方)を絞り、染み出してきた汁を落書き全体に塗りつけ、インクやクレヨンがにじんできたら、皮の内側(白い方)で拭き取ります。

ただし、壁や家具の材質などによっては、汚れが落ちない場合や変色などの原因になることもあるので目立たない場所で試してから行ってください。



ワンポイント

落書き汚れは時間が経つほど、落としにくくなります。見つけたらすぐにおそうじを!

こんにちは。磯貝です♪

今回は干し野菜の作り方をご紹介します!

野菜を干すと、美味しくなり栄養価もアップ。火の通りや味の浸み込みも早くなり、調理時間も短縮できます。これからの時期、干し野菜作りには最適な季節。この秋、いろいろな野菜で試してみませんか?

●野菜が美味しくなる … 野菜を干すと、旨みが凝縮され、青臭さもなくなり食べやすくなります。

かさも減るので野菜をたっぷり食べられますよ!

●いろいろな野菜で試して … にんじん、ゴボウ、トマト、ピーマン、きのこ類など、どんな野菜でもOK!

ただし、もやしなどの傷みやずいものは避けましょう。

●自家製の乾燥薬味を作ろう … 生姜、ニンニク、万能ねぎ、パセリなどの薬味は、使いやすい大きさに

刻んで乾燥させれば、さっと使えて重宝します。

※切り方と干し方のコツ → 炒め物、汁物、煮物など材料に合わせた大きさに切っておくと便利。

ザルやかごに並べ、ベランダなど風通しと日当たりの良い場所に半日~数日干します(〃)/

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

9月13日(日) 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 (テクノロジーすみだ)

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9月13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。



すみだ中小企業センター



会議室

家づくりは何から始めたらいいのか？
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！



私が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下さい♪



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。

『耐震リフォーム見学会』のお知らせ

9月26日(土)・27日(日) 葛飾区にて開催致します。

開催場所：葛飾区東堀切2-18-1

開催日時：平成27年9月26日(土)・27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♪)



柱のみを残して行う耐震改修工事。
見どころがたくさんありますので
是非お越し下さい！



私が監督の金子です。
皆さまのお越しを
お待ちしております♪



私が棟梁の小泉です。
大工道具全てが私の宝物です。
真面目だけが取り柄です ^^;



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

