

■「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 147 号 平成 28 年 9 月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

毎日暑いですね～(>\_<)  
年齢を重ねるごとに、毎年暑さが厳しくなっています ^^;

みなさまお盆はどう過ごされましたか?  
帰省されたり、ご家族で旅行に出掛けたり、涼しいエアコンの効いた  
部屋ですっとテレビを観ていたり…私もその一人です(笑)



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

休みの間仕事もしていましたが、それ以外はずーっとオリンピックを観戦していました。  
この記事を書いている今日はまだ閉会していません。  
昨夜は卓球の団体女子が銅メダルを取りました!!感動しました～☆  
このあとも卓球の団体男子やレスリングなど、まだまだ私を眠らせてはくれなさそうです。

私も、若い頃には陸上短距離が得意で、常に学年トップでした。  
今の私からは誰ひとりとして想像できないとは思いますが…(笑)

自分でやるのも好きですが、テレビでスポーツを観るのも興奮しますよね。  
特にチーム戦や団体戦は個人競技とは違った感動があります。

チーム一丸となって同じ目標を目指して頑張る!  
口にするのは簡単ですが、一人一人が同じ目標に向かって、その気持ちを持ち続けるって  
すごい事だと思うんです。

これは私たちの仕事でも同じこと。  
一人一人が同じ方向を見て進んで行く気持ちがないと、人も会社も成長しません!  
私のオリンピックには終わりが無いということでしょうか(^\_-)



こんにちは。長谷川です。  
皆さま、いかがお過ごしですか？

みなさま、お盆休みはいかがお過ごしでしたか？  
私はテレビで高校野球観戦と、暑い一日が終わったあとの  
冷たいビールがなによりです！



超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪

でも冷たい飲み物を大量に飲むと、胃液が薄くなり、消化吸収機能が低下し、  
潜在的なビタミン不足やミネラル不足がおこる可能性があります(+\_+)

夏であっても、あっさりした物ばかりではなく、脂質・タンパク質・糖質・ビタミン・  
ミネラルのバランスは必要です。

かといって、夏バテしないために食べ過ぎますと「夏太り」がおこり、体がだるくなります。

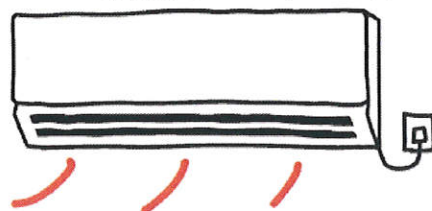
もう一つ大切なことは、体温の調節機能を維持することです。  
エアコンの効いた部屋で長時間仕事をし続けると、体温調整機能が低下します。  
汗をかかなくなると熱が体にこもるようになり、いわゆる「うつ熱」状態になり、  
自律神経のバランスの乱れも加わって、全身のだるさが襲ってきます。

暑い時は、汗をかく。これが自然な夏バテ解消法です。

## ～賢いエコ家電の 選び方～

### 《エアコン》

家庭の電力消費25%を占めるエアコン選びには、「省エネ度チェック」が必須です。  
省エネ達成率や多段階評価だけでなく、エネルギー効率や最小運転時の電力量など、  
省エネラベルに記載されている内容をしっかり把握しましょう。さらに、最適な容量を選ぶ  
こと、効率を維持する自動掃除機能や、無駄な運転を省くセンサー機能なども、より省エネ  
になりますので、必要な機能を見極めて選んでくださいね。



### 《冷蔵庫》

冷蔵庫はどのご家庭でも365日24時間使用するものです。  
エアコンやテレビのように使う時間がご家庭によって異なる  
家電と違い、表示通りの消費電力量や年間の電気料金が  
目安となりますので、省エネラベルの情報を参考にしましょう。  
また、冷蔵庫は容量と電気代が比例していません。  
たとえば、500L台より300L台の方が電気代が高いという  
ケースも見受けられるので、エネルギー効率の良い冷蔵庫を  
選ぶのがおすすめです♪





皆さまこんにちは、磯貝です。

いよいよオリンピックも終盤ですね！（このDMが届く頃には終わっていますが…）

私も毎晩、寝不足な日が続いています…

特に、錦織の銅メダルには感動（泣）

私も高校の時に硬式テニス部で、子供たちが学校に上がってからはサークルやスクールに通っていましたが、今でこそテニスをする時間もなくなりましたが、観ているだけでも興奮しちゃいます★



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

## 【熱中症にご注意!!】



## 熱中症 予防

通常、人は汗の蒸発や抹消血管の拡張といった体内の冷却装置が働いて、体温をコントロールしています。しかし、暑熱環境に長時間さらされたり、運動や労働でたくさんの熱を発生する際に、体温や血流をうまくコントロールできない状態になることがあります。

これを「熱中症」といい、重症の場合は、命にかかわることもあります (>\_<)

青少年はスポーツ時に、中年男性では炎天下での労働時に熱中症になることが多く、高齢者の場合は、密閉された室内で発症することも少なくありません。

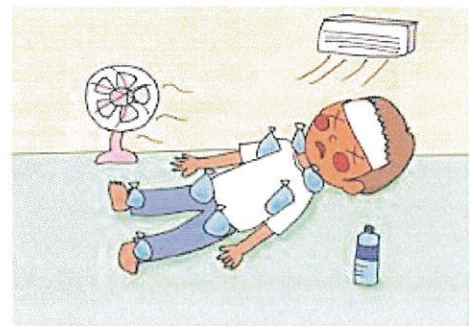
また、炎天下の閉め切った車内は、30分で50℃以上になることも!!

ほんの少しのつもりでも、子どもやペットを車内に置いていくのは絶対にやめましょうね (+\_+)



### ◆ 熱中症を防ぎましょう!

1. 気温 28℃以上の運動時、労働時には、30分おきに水分補給と休息を取りましょう。
2. 通気性、吸湿性の高い衣服と帽子を着用し、直射日光が当たらないようにしましょう。
3. 発汗とともに失われる塩分やミネラルを摂取するため、水分補給には麦茶やスポーツドリンクが適しています。
4. 体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。



### ◆ もし熱中症になってしまったら?

1. 休息：体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。
2. 冷却：涼しい場所で休ませます。風通しのよい日蔭、クーラーの効いた部屋などに移動します。  
そして、氷嚢や氷塊などでワキの下、首のまわり、脚の付け根などを冷やし、血液を早く冷まします。
3. 水分補給：意識がハッキリしていれば、水分補給（スポーツドリンク）を行います。  
意識障害や吐き気がある場合は、医療機関での輸液が必要になるので、至急医療施設へ搬送しましょう。



# 免震住宅『現場見学会』のお知らせ

〇B様もぜひ遊びに来てくださいね!  
ご来場プレゼントも用意しています♡

9月3日(土)・4日(日) 墨田区にて「現場見学会」を開催致します。

開催場所：墨田区東向島3-14-3

開催日時：平成28年9月3日(土)・4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♪)



木造3階建ての免震工法による注文住宅です。  
置換え工法による地盤改良により、  
液状化にも地震にも強い安心・安全な  
家が建ちます！  
もうすでに地盤・基礎は見えませんが、  
こだわりの工法のお話を DVD や資料を  
交えてご覧いただけます♪



大工の村上です。  
真面目過ぎるくらい  
真面目です！自信を  
持ってお見せできます!!



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♪



住宅ローアドバイザーの長谷川です



インテリアコーディネーターの磯貝です



家づくりアドバイザーの中野です

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

現場リポート  
担当 磯貝 暢子



E-mail: info@igarasi.com