

■「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 151 号 平成 29 年 1 月

# 謹賀新年



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

昨年中は格別の御厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も社員一同、皆様にご満足頂けるよう心掛ける所存で  
ございますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜りますよう、  
お願い申し上げます。

皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈りいたします。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店  
代表取締役 五十嵐 照勝  
社員一同

こんにちは。長谷川です。

明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願い致します。

いよいよ本格的に寒くなってきましたね (>\_<)  
ホッカイロを背中とお腹に貼って毎日出勤しています！  
屋外と室内の気温の差があるので、  
皆さんも風邪などひかないように気をつけて下さいね (^\_^)



超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪

## ひざのコリチェック

階段の上り下りでひざが痛い(>\_<)など、  
ひざに負荷がかかることによって、筋肉や  
じん帯などが硬くなり、ひざが痛むという  
ケースがあります。姿勢の改善や、ストレッチを行うなどして、対策をしましょう。  
病気が原因の場合もあるので、気になる  
ときは早めに受診を。

## ひざに負担をかけない生活を

横座りなどの足をひねった動作や、  
片側の腕ばかりで重い荷物を持つ  
たりすると、姿勢が崩れてひざに偏った  
負荷がかかります。  
日頃の動作を見直してみましょう。  
ハイヒールも、ひざに負担をかけや  
すい靴です。  
長時間歩く場合は避けた方が無難です。



## ひざのコリをほぐす

床に座ったら足全体を伸ばし、足首を  
揃えます。その状態で両足首を8の字に  
動かして、こわばったひざのじん帯を  
ほぐしていきます。左回り、右回りを  
各15セット、できるだけ大きく動かして  
下さい。無理をしないで行いましょう。

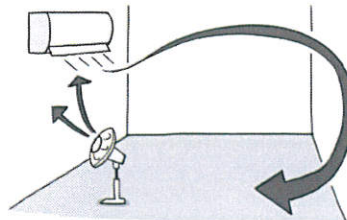


## 省エネ暖房のコツ

寒さが厳しくなり、暖房器具を使う頻度も増えてくると、気になるので暖房費。でも、ちょっとした工夫をするだけで、  
省エネができて暖房の効率アップができるんです。早速、すぐできる暖房のコツを取り入れて冬を快適に過ごしましょう。

### ● 湯たんぽを活用・・・

寝る時に、湯たんぽを布に包んで足元に置くと、  
朝までポッカポカ。体の冷えている所を部分的に  
温めることもできて便利です。

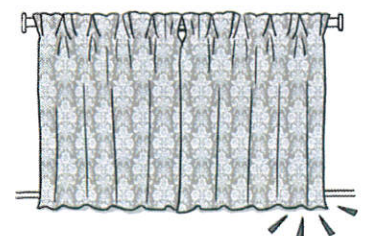


### ● エアコン+扇風機・・・

温かい空気は上に溜まりがち。扇風機を  
使って空気の流れを作り、部屋全体に  
温かい空気が行き渡るようにしましょう。

### ● 厚手のカーテンを・・・

厚手のカーテンを吊るして、窓からの  
冷気をシャットアウトしましょう。  
床まで届く長めのカーテンにすると  
さらに効果的！



皆さま、新年明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。

皆さまはどんなお正月をお過ごしでしたか？

私はいつもより長いお正月休みだったので、仕事モードに戻るまでが大変でした（笑）

今年最初のイベントは1月22日（日）荒川区にて「家づくり無料勉強会」になります。

今年こそは家づくりを！とお考えの方が周りにいらっしゃいましたらお声をかけて下さいね♪

今年も笑顔で皆さまとお会いできることを楽しみにしております♡



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

## 目からウロコのお掃除術

### ◆蛇口まわり

蛇口についたガンコな水垢。スポンジでこすってもなかなか汚れが落ちず、困った経験はありませんか？  
そんなときは、使い古しのストッキングが大活躍！  
水を付けて絞り、蛇口の表面を磨くだけで、洗剤なしでもキレイになります。手が届きにくい蛇口の裏側は、ストッキングを両手に持ち、靴磨きの要領で左右に動かして磨くと案におそうじできます♪



### 《ワンポイント》

固まった水垢は、クエン酸を上からふりかけてから水で濡らし、30分ほど置きましょう。水垢が分解され、汚れが落ちやすくなります。

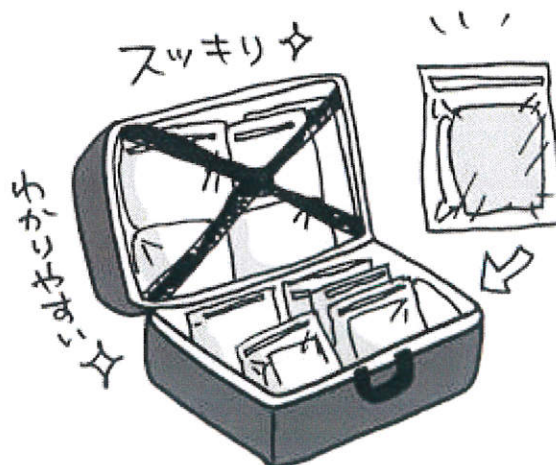
## キレイに片付ける収納のヒント!!

### 【スーツケース内】

旅行中、スーツケース内が乱雑なせいで、なかなか探し物が見つからない、という経験はありませんか？

買い物袋で小分けにしても、中に何が入っているか忘れてしまうことも…。

そこで便利なのが、冷凍保存用のファスナー付きバッグ。透明なので中身が確認しやすく、日付けを書く欄に名前を書いておけば、どの袋に何が入っているのが一目瞭然。また、着終わった衣類を入れる袋には、乾燥剤を入れておくのがオススメ。イヤな臭いを抑えられます(^)/



# 『家づくり無料勉強会』のお知らせ

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？

8月20日(土) 荒川区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：ムーブ町屋 4F会議室(ハイビジョンルーム)

荒川区荒川7-50-9

開催日時：平成29年1月22日(日) 午後1時15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！



ムーブ町屋



会議室(ハイビジョンルーム)



第二部講師の職員です。  
お金の不安を少しでも  
取り除いて頂けるように  
頑張ります♪



私が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下さい♪

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♪



司会担当の長谷川です。



音響担当の寺本です。



お客様担当の土谷です。



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