

■「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。「安くて良い家をつくる会」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 159 号 平成 29 年 9 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: 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。

1990年代、世界に通用する日本人テニスプレーヤーとして注目され、
現在もスポーツキャスターとして活躍している松岡修造さん。

『熱い男』として有名ですね。

彼のその熱い思いや言葉をカレンダーにした商品はミリオンヒットになりましたね。
実は私もそのカレンダーを買った1人です(笑)

「新入社員の理想の上司」男性1位に輝いた記憶も新しいところですね。

スポーツ中継の際には、テレビカメラが回っていても、全力で選手を応援しているのだそう。
いかにも『熱い男』にふさわしいエピソードです。

ともすれば、頑張ることや熱くなることが格好悪い、と思われがちな昨今、周囲の目を気にして、
つい感情を抑えてしまった経験がある人も多いのではないのでしょうか。
大人としての冷静さは不可欠ですが、何に対しても熱くなれず、ひたむきに向き合う対象がない人生は
決して豊かとはいえないのではないのでしょうか。
それは、心が動いていない証拠でもあるからです。

とはいえ、むやみやたらに熱くなろう!ということではありません。
自分にとって一生懸命になれる何かを見つけることが一番だと思います。
それに対して熱く打ち込んだ時こそ、自分にも知り得なかった本当の自分と出会えるのかも知れません。

私にとって一番熱く打ち込めることは、「仕事」です。
自分でもなんでこんなに仕事が好きなのかわかりませんが(笑)、いつでもどこでも仕事の事を考えています。
おのずと自分自身がやるべき事が見えてきて、新しい発見や驚きもあります。
それを楽しんでいるのかも知れませんね。

あと、今ハマっているのがゴルフです。
実は、なんと、自宅の屋上にゴルフの練習のためのシミュレーションエリアを
造ってしまいました(^_^)
自分でもここまでやるか!と思いながら楽しんでいます♪



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。

まだまだ暑い日が続いていますが、皆さん夏バテなどなさっていませんか？
これから季節の変わり目に入り、急に涼しくなってくるので、
体調を崩したりしないように気を付けてくださいね。

一日、暑い中で汗をかいた身体をゆっくり休める為にも
お風呂の時間は大切です🍃
日々のストレスをこまめに解消するためにもリラックス
できるバスタイムにしましょう



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

《リラックスするための入浴方法》

38～41度のぬるめのお湯にゆっくりつかります。

血行が良くなるため、肩こりにも効果的です。長時間入る場合は、みぞおちあたりまでお湯につかる半身浴にします。お気に入りの入浴剤を入れたり、ヒーリングミュージックをかけたり、美しい風景を思い浮かべたりして、リラックスするのもよいでしょう。

《入浴方法いろいろ》

- 半身浴・・・全身浴より心臓への負担が少なく、冷え性などに効果的です。
- 反復浴・・・湯船に何度か反復してつかると血行が良くなります。
- 足浴・・・深めの洗面器などに熱めのお湯をはり、ふくらはぎから下だけをつけると全身が温まります。
- ストレッチやマッサージ・・・入浴中、普段あまり使わない筋肉を動かしてみるのも良いでしょう。
- アロマバス・・・市販されているハーブオイルやハーブの入浴剤をお湯に入れ、香りと成分でリラックスできます。種類によって効果が異なりますので、気分に合わせて選んでみると良いでしょう。
- アロマキャンドル・・・時には気分を変えて、アロマキャンドルの光だけで入浴するのもリラックスできます。

《入浴時の注意》

お湯の温度が高いと交感神経が働き、身体が興奮状態になってしまうので、朝、目を覚ますために熱いシャワーを浴びたり、熱いお風呂につかったりするのは効果的ですが、リラックスのためには、ぬるめのお風呂に入りましょう。

また、長時間お風呂につかるときは、肩までお湯につかると水圧がかかって心臓への負担がかかりますので、半身浴の方が望ましいでしょう。

適度な温度の入浴を心掛け、心身ともにバスタイムでリラックスしましょうね♪

皆さま、こんにちは(´▽`)

ようやく秋の気配が感じられるようになってきましたが、皆さまいかがお過ごしですか？
街中は、秋物のファッションに移り変わり、色々と欲しくなっちゃいますよね(´_`)

ここ2,3年前から「大人かわいいコーディネート」が流行っているそうです。
そこで、今年の秋冬はどんなファッションが流行するのか、ちょっと調べてみました。



整理収納アドバイザー
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

『ロング丈ワンピース・マキシワンピース』

ワンピースといえばひと丈のデザインが多いですが、今年はロング丈に注目です。
そして、ロング丈のワンピースに必需品は『ベルト』！その中でも細いベルトをするだけで雰囲気がガラリと変わります。
ベルトをすることでウエストに視線がいくのでウエストが細く足が長く見えるそうです。

『ロング丈コート』

そのロング丈ワンピースに相性抜群なのが、『ロングコート』です！
ショート丈コートでもおかしくはありませんが、アンバランスになりがちなので
『ロングコート』は1着は欲しいところ。今年は以前のロングコートよりも丈が長く、
くるぶしに近い丈のコートがたくさん出てくるそうです。



『Vネック』

Vネックのトップスは女性の鎖骨をよりきれいに見せてくれる形です☆
また、首が短い方や丸顔の方はVネックのトップスは必見ですね！
首元部分をVに作ってあげることで首を長くみせてくれます。

『肩出しトップス』

昨年から流行ってきていて今年の秋冬は大流行になりそうです。
オフィシャルトップスといって肩に下げる形のトップスだとか、普通に着るといった2WAYタイプも出てくるでしょう。
2WAYだと2通りで楽しむことができるので幅が広がりますね。



『ビスチェキャミソール』

Tシャツの上に『ビスチェキャミソール』を合わせるコーディネートは、今季もトレンドです！
寒くなってくる季節ですが、『レースビスチェ』や『花柄ビスチェ』が注目されています。
春夏なら一枚でも着ることができ、TシャツをロンTに変えたりして、素材や長さを変え、
季節問わず合わせることができるので王道のファッションだと思います。



☆今年のカラー

ファッションもメイクも、昨年流行った『青みがかったカラー』など、寒色系カラーが多く使われています。
わかりやすく言うと、ネイビーがトレンドカラーで、そのネイビーを引き立てくれる明るめのカラーも出ています。
『ネイビー』『濃いグレー』『ブラウン』『カーキ』『ワイン』『ピンク』『マスタード』『パープル』などですね！

☆今年の柄

今年のトレンドの柄は、『ポーター』『チェック』『花柄』が流行しそうです。
ポーターを選ぶ際には、横の幅が大きくなっていない細身のポーターを選ぶのがポイント。
また、ところどころに花柄模様があったり、カーネーションやバラなど、華やかなお花の模様がぞくぞく出て来ています。
秋冬は暗めなカラーになりがちなので、女性らしい花柄はアクセントにもなって明るく見せてくれますね。

以上、今年の秋冬ファッションのトレンドを調べてみましたが、ちょっと私世代の人にはハードルが高いかも^^；
娘たち世代の若い人は色々楽しめているいなあ~と思いますが、どこを見ても同じような格好をしている感もありますね。
まあおばさんには言われたくないと思いますが(笑)
私たちもちょっとだけ^^；流行を取り入れてみてほしいかもですね♡

『耐震リフォーム現場見学会』のお知らせ (助成金 165 万円)

9月30日(土)・10月1日(日) 葛飾区にて「耐震リフォーム見学会」を開催致します。

開催場所：葛飾区堀切2-16-4

開催日時：平成29年9月30日(土)・10月1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♪)



棟梁の神戸です。
腕はピカイチ (^^)/
自慢の仕事を見に来て
下さい!!



今回は私自身の家を建て
ています。
皆さまのお越しを
お待ちしております♪

OB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♡



住宅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



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



担当 磯貝 暢子