

■「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

「安くて良い家をつくる会」城東エリア担当
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 162 号 平成 29 年 12 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

『好きこそ物の上手なれ』ということわざはご存知ですね。
どんなことであっても、人は好きなものに対しては熱心に努力するので、
上達が早いということ。

好きなことを仕事にすれば、誰に命令されずとも熱心に勉強し、工夫するので、
おのずと成果が上がってくるものです。
また、注意力や集中力、ストレス管理や衝動の抑制、自己認識といった
コントロールが高まるとも言われています。
何より、プライドが守られ、自己肯定力もアップします！

好きだからといって努力をしても成功するという保証はありませんが、
『好き』なくして、成功することが難しいのも事実です。
好きの力をエネルギーに変えて、何度もトライして、失敗してを繰り返すことで、
苦労すら喜びとなって、いつしか成功へとたどりつけるのではないのでしょうか。

人生を豊かに彩るのに、『好き』の力は不可欠です。
しかし、すべての人が『好き』を仕事につなげられるわけではありません。
そのような場合には、「今の仕事を好きになれば、成功する可能性が高まる」
という考え方を試してみたいはいかがでしょうか。

仕事以外では、私の場合はやっぱりゴルフでしょうか ^^;
『好き』が講じて、屋上にゴルフのコースを作っていました!!
(シミュレーションコースですが 笑)

でも、好きな趣味に没頭できるのも、仕事が充実しているからに他なりません。
精神的な余裕がないと、いろんな事にチャレンジする気持ちも湧き起ってきませんからね。

皆さまは、今年1年どんな年でしたか?
今年も残りあとわずかですが、皆さま良いお年をお迎えください。



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。

12月に入り一段と寒くなってきましたね(+_+)
皆さま、体調を崩されたりしていませんか?
私は例年どおり、家の大掃除でバタバタしています(>_<)

今年も一年間ありがとうございました。
来年もよろしくお願い致します。
皆さま良いお年をお迎えください<m(_)_m>



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

皆さん、年末に入って食べ過ぎ飲み過ぎで普段より胃が付かれていますか?
胃は口から入った食物を消化してくれています。どんなものでもOKというわけではありません。
胃粘膜を刺激する食べ物や飲み物を摂り過ぎると、お手上げ状態になることも。
胃粘膜を刺激するものは控えめに、それ以外の食品でも食べ過ぎは禁物です。
忘年会、新年会は腹八分目を心掛けましょう!

《胃粘膜を刺激する食品》

- 香辛料: こしょう、とうがらし、タバスコ、からしなどを摂り過ぎると胃粘膜が荒れます。
とくに、激辛料理を空腹時に食べるのはご法度です!
- 塩辛いもの: 塩分の濃い味付けは、胃に刺激を与えて、胃液の分泌を過剰にします。
- 熱すぎるもの: ラーメンやスープなど、熱すぎるものは胃粘膜を刺激します。
かき氷やアイスクリームなど、冷たすぎるものも同様です。
- 炭酸飲料: 炭酸と砂糖が胃酸の分泌を刺激して、胃に負担を与えます。
- 甘いお菓子: チョコレートやケーキ、和菓子などに含まれる砂糖には、
胃の粘膜から水分を吸い出す作用があり、びらんなどの原因に。
また、消化が悪いので、胃にとどまる時間が長く負担を与えます。
- 硬い食べ物: 硬い肉などを大きな固まりで食べると消化に時間がかかり、胃を疲れさせます。
硬いものはあらかじめ小さく切り、よくかんで食べましょう。
- アルコール: 粘膜表面の細胞を凝固させ、殺してしまう作用があるため、ウイスキーや焼酎など、
度数の強いお酒をストレートで大量に飲み続けると、いずれ細胞がガン化してしま
います。強いお酒をストレートで飲むのは避けましょう。
また、胃酸が分泌されている空腹時にお酒を飲むと、胃酸とお酒がダブルパンチで
胃壁を攻撃します。
お酒を飲む前には、チーズを食べたり、牛乳を飲んだりして、胃壁をガードしましょう。

胃腸のトラブルを未然に防ぐために、日頃の心掛けをお忘れなく!!

皆さま、こんにちは（＾＾）

今年もあと1ヶ月を切ってしまいましたね。
楽しいイベントのクリスマスが終わると、あっという間にお正月ですね！
今年は29日が仕事納めなので、残り2日しかありません（笑）
大掃除、買い出し、お正月の用意と慌ただしくなりそうです。

今年1年、大きな病気もせずに健康でいられたことに感謝し、
お仕事をさせて頂けることに感謝し、
そして、日頃からの皆さまの温かいお気持ちに感謝です♥
寒さが一段と厳しくなる折、皆さまご自愛ください。
そして、良いお年をお迎えくださいm()m



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

～知っておきたい、お正月飾りの決まりごと～
新しい年は、幸せいっぱいステキな一年にしたいですね！
そんな新年のスタートに欠かせないお正月飾りですが、
年末は何かと慌しくてついつい忘れがちに…福をしっかりと招き入れるためにも、
決まりごとをきちんと覚えて、きれいに飾りつけしたいものですね♪

◆飾りつけはいつまでに？

お正月飾りは年神様（新しい年の神様）を迎え入れるためのもの。
現在はクリスマスとの兼ね合いもあり、26日以降に飾り付けるのが一般的になっています。
ただし、29日は「苦待つ」といわれ、縁起が悪く、31日は「一夜飾り」といい、
神様への誠意が足りないとされます。
クリスマス飾りを片付けたら28日までに飾るのが望ましいですね。



◆門松・しめ飾り

門松は神様が空から降りるために目標とするものと考えられ、門の左右にあしらいます。
しめ飾りは神様を迎えられる清浄な場所ということを示すために、玄関ドアの正面につるすのがならわしです。

◆鏡もち

神様への最高のお供え物とされる鏡成ちは、本来床の間に飾りますが、ない場合は家族が集まる居間などに。
『三方』という台に半紙を前方と両側にたらし敷き、昆布や裏白、ゆずり葉をのせた上にもちを重ね、
その上にタイタイをのせるのが正式ですが、三方がなければ略式にアレンジしてもOK！



◆破魔矢（はまや）

神社で購入した破魔矢はどこに飾るべきか悩みますよね。昔の人は神棚や梁に置いたりしていました。
これは神様を敬う気持ちを込め、見上げて拜んでいたためです。
ですから、目線より上のできるだけ高い位置に飾るのがよいでしょう。



◆お正月が終わったらどうする？

元旦から7日までの『松の内』と呼ばれる期間を過ぎたら、お飾りは近くの神社に納めましょう。
無造作にそのままゴミに出してしまうのは避けたいものですね。

完全予約制『現場見学会』のお知らせ

来年の2月17日(土)まで、あなた様のご都合に合わせて、
免震二世帯住宅(重量鉄骨4階建)の現場見学ができます！

開催場所：江東区東陽5-18-9

開催日時：平成30年2月17日(土)まで(完全予約制)

ご予約は 0120-647-147 (10:00~17:00まで)

もしくは、FAXかメールにて、受付担当 長谷川 / 磯貝 までご連絡下さい。

空日程を調整させて頂き、ホームアドバイザーがご案内致します。



工事中の重量鉄骨の様子もご覧になれますよ。



大工の石鍋です。
お施主様に幸せになって
頂ける家づくり。
それが私の使命です！



監督の金子です。
皆さまのお越しを
お待ちしております！

今年も1年、ありがとうございましたm(_ _)m
来年も皆さまのお役に立てるよう、スタッフ
一同、一丸となって頑張ってみます!!



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磯貝です



家づくりアドバイザーの中原です



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