

■「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」城東エリア主宰
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 163 号 平成 30 年 1 月

謹賀新年



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します！
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♪
本年もよろしくお願い致します<＼()／>

皆さま、お正月はゆっくり過ごされましたか?
私は、例年のごとく、たくさん食べてたくさん飲みました(笑)

今年も皆さんに生活に役立つ情報を伝えさせて頂きますので、
楽しみにしていてくださいね♪

あけまして
おめでとうございます



超明るいお客様サポートー
長谷川 有美です♪



寒いですね～(+_+)

冬の乾燥は、全身の皮膚を力つかせ、お肌にダメージを与えるだけでなく、
肌の角質層を痛めてかゆみを起こします。

また、風邪のウイルスは、乾燥と低温が大好き。

寒くて乾燥したこの時期は、活動が活発になります。

家の中でもっとも水廻りと縁遠い寝室は、

暖房を使用すると乾燥の極致となります(>_<)

就寝時はそこで長時間過ごすわけですから、

暖房と加湿器を上手に使って乾燥しない環境をつくりましょうね。



◆ 暖房の使い方

ファンヒーターやエアコンは温風が直接肌に当たらないように設置して、タイマーを利用しましょう。
電気毛布や電気アンカなど、直接肌に触れる暖房器具も、肌のために長時間使用しないように
したいものです。

◆ 加湿器の種類

温度を保つのに便利な加湿器は、次の3種類です。

① 気化式：水を含んだフィルターにファンで風を送り、水蒸気を発生させる方式。

安全で電気代もおトクだが、加湿パワーが弱く、加湿されるまでに時間がかかる。

② 超音波式：水を超音波振動によって細かな粒子にして霧状に吹き出す方式。

小型でリーズナブルなものが多々、過失能力も高いが、殺菌が繁殖しやすいので、
手入れはこまめにする。

③ スチーム式：水を加熱・沸騰させて、湯気を出す方式。沸騰することにより消毒されているが、
電気代がかかることと、吹き出し口でヤケドしないように注意が必要。

それぞれのタイプを比較して、ご自分に合う加湿器を見つけてください。

寝室の温度と湿度を快適に保って、風邪や肌のトラブルから身を守りましょうね♪

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ひ致します。』

今年最初のイベントは、1月20日（土）・21日（日）に
葛飾区東新小岩で開催する「耐震リフォーム現場見学会」になります！

お近くの方はもちろん、これから家づくりをお考えの方は特に、
家の構造や材料、他では見せてもらえないところまで全て見れますので、
是非足をお運びください。

今年も皆さまと笑顔でお会いできることを楽しみにしております♥



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



～笑う門には福来る！笑いがもたらす効果とは～

忙しい毎日を過ごしていると、ちょっとしたことにも腹立たしさを感じたり、人に当たってしまったり…
なんてことはありませんか？

私はたびたびあります…笑

『いけないなあ～』と思いつながらも、知らず知らずのうちに顔が険しくなっていたりして。

『笑う門には福来る』ということわざがありますが、疲れている時、落ち込んでいる時、
人の笑顔に救われるこどってありますよね！

今回は、これから始まる1年を楽しく元気に過ごすための『笑いが人間にもたらす力』についてのお話です。

●笑うことで、ストレス低下!!

人間は、ストレスがかかると、気持ちが落ち込んだり、お腹が痛くなったり、肩が凝ったり、胃潰瘍になってしまったりと、何がしらの症状が現れます。このストレスの解消法として『笑い』の効果を、落語を聞く前と後の唾液中のストレスホルモンの変化を調べた研究で、落語を聞いて笑った後では、多くの人がストレスが和らいでいるという結果が得られています。

暮らしの中で、より笑う人ほど笑いの効果は大きいようです。

●笑うことで、ガンへの抵抗力も高まる!!

私たちの体内には、免疫システムのひとつであるナチュラルキラー細胞があり、ガン細胞をやっつける働きがあります。漫才や喜劇を見て笑った後に、この細胞の働きを確認したところ、数値の低かった人が正常範囲までアップすることも実験から明らかになっているそうです。

このほか、笑うことで、リウマチの痛みが緩和されること、糖尿病の血糖値が低下すること、脳が活性化することなども認められています。

いつも元気にニコニコ、楽しく過ごしていたいですよね。

苦労は明るい将来のためにするもの。

そう思うと、目の前の苦労は苦労ではなく、幸せのための準備のような気持ちになってきます。

日本にはこんなに素晴らしい言葉があるんですね。

どんな時代も本質は変わらないのかも知れません。

今年も健康で楽しい1年になりますように、自分も周りの人も元気にしてくれる

『ステキな笑顔』を心掛けて頑張りましょう☆

『耐震リフォーム現場見学会』のお知らせ

1月20日(土)・21日(日) 葛飾区にて「耐震リフォーム現場見学会」を開催致します。

開催場所：葛飾区東新小岩4-17-13

開催日時：平成30年1月20日(土)・21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 磐貝 / 長谷川まで♪)



木造2階建ての「まるで新築さん」(^^♥
耐震+制震リノベーションの現場を見学ください!

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!!

現場監督の中原です。
皆さまのお越しをお待ちしています♪

今年もスタッフ一同、力を合わせて頑張ります!
皆さまのお越しを笑顔でお待ちしております m(_)_m



住宅ロード「バババ」の長谷川です

インテリアコーディネーターの磐貝です



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
TEL：03-3613-2834
FAX：03-3613-6149
HP：<http://www.igarasi.com>

E-mail: info@igarasi.com



担当 磐貝 暢子