

■「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

相続相談窓口センター

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 180 号 令和元年 9 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

満員電車で仕事の山、職場や家庭における人間関係…。

ストレスのない人はゼロといっても過言ではない現代は総ストレス社会ですよね。

そんな社会で健全な生活を送るには、どうすればいいのでしょうか？

“精神的・肉体的に負担となる刺激や状況”を総じて「ストレス」といいますが、  
本来は機械工学的な用語で、物体を圧縮したり引き伸ばしたりしたときに生ずる  
「ひずみ」を意味するそうです。

なるほど、社会生活の中で降りかかってくる色々な事象が、私たちにさまざまな  
「ひずみ」をもたらすから、ストレスが問題になるのでしょうかね。

もしその「ひずみ」が家屋であったならば、倒壊の危機に瀕(ひん)するわけですから！

ストレスの発散方法として一般的なのは、飲食、買い物、レジャー、趣味などの『快樂追求型』です。  
楽しいことをして一時的に気を紛らわす方法は、自分を楽ませるという点でリラックス効果があります。  
でも、どんな楽しみも現実逃避的に繰り返すことが増えれば、それが新たなストレスを生み出しかねません。  
楽しいはずのショッピングも度が過ぎると依存症に発展するなど、危険性もあるので要注意ですね。

あえて何もしないで、十分な休息を取ることでもストレス解消に効果的です。  
好きな音楽を聴いたり、お風呂にゆっくりつかったりするのもひとつですね。

心や体を破壊するようなストレスは、直ちに取り除く必要があります。

- ①「心」のストレス…人間関係や将来について思い悩むような場合は、「心」に負荷がかかっています。  
心配事はいったんおいて、心の休息に努めましょう。
- ②「体」のストレス…体を酷使して疲労が蓄積されていると感じたときは、十分な睡眠を取るなど、体の休息が必要  
です。マッサージなどで凝り固まっている部分をほぐすのも効果的です。
- ③「環境」のストレス…気温の変化による暑さも寒さもストレスになることがあります。暑過ぎる・寒過ぎることが  
ないよう、自分が快適だと感じる環境づくりを心掛けましょう。

ストレスは、とかく悪者にされがちですが、実は、適度なストレスはむしろ好ましいです。  
水やりを控えて育てた野菜の甘味が増すように、適度な負荷(ストレス)は良い緊張感につながり、行動を起こす原動力にもなり得ます。逆に、まったくストレスがない状態を想像してみてください。楽だけど、締まりがなく、緩みきった自分はイヤではありませんか？

ストレスは絶対になくなることはありません。  
それならば、少しでも上手に付き合っていきたいものですね。



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

こんにちは。長谷川です。

皆さま、部屋のカーテンの洗濯ってどのようにしていますか？  
大掃除の際にという方がほとんどだと思いますが、  
実は夏に洗濯するのがおすすりめなんです。

今回は、自宅でカーテンを洗濯するコツをお伝え致しますね！



部屋のカーテンは面積が大きいだけに、汚れていると目につきやすく、気になりますよね。  
実は、カーテンの洗濯は乾きやすい夏の間にするのが最適なんです。

◎ カーテンフックはそのままでも大丈夫！

カーテンフック、1つずつ外してまた取り付けるのってとっても大変ですよ。  
その手間が面倒で、カーテンのお掃除をあきらめる方も多いと思います。  
でも実は、その手間はいらなかったんです。

カーテンフックはカーテンにつけたままでOK！そのまま洗濯用のネットに入れて下さい。  
洗剤につけおきをするすると汚れがかなり落ちます。レースのカーテンなどの白い物は特に汚れがちなので  
ぜひつけおきしましょう。量が多い場合には、お風呂場でつけおきするのがおすすめです！

◎ 洗濯のポイントは脱水!! 1分で充分です。

つけおきが終わったら、洗濯機へ。すすぎはしっかりと2回行いますが、ポイントは脱水時間を長く  
しないことです。脱水は1分でも充分。あまり脱水をし過ぎるとシワになりやすいので要注意です。

◎ 干す場所はカーテンがかかっていた窓

洗ったカーテンを干す場所がなく、困ったことはありませんか？  
でも大丈夫です。干す場所はもともとカーテンがかかっていたところに！  
窓を開けておくと、夏はとくに速攻で乾いてくれます。  
また、重みでまっすぐになるので、きれいに干すことができます。  
もしシワが気になるようでしたら、スチームアイロンなどで優しく伸ばします。



乾くのがとても速い夏の時期に、カーテンの洗濯は最適です。

窓を開けると、柔軟剤の匂いがお部屋に入ってきて、とても気分が良くなりますよ♪

皆さま、こんにちは♪

9月に入っても、まだまだ残暑が厳しい日が続いていますね (>\_<)  
蒸し暑い日が続くと、体はだるいし、食欲は出ないし、夜はなかなか寝付けない…  
など、夏バテになっただりしていませんか？  
暑いからといって冷たい飲み物をたくさん飲んだり、  
冷房の効き過ぎる部屋にずっといたり、  
夏バテの症状は、そういった冷えからくるものも多いそうですので気をつけて下さいね。



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  
不動産資産相談士  
賃貸不動産経営管理士  
住宅ローンアドバイザー  
ライフプラン診断士  
磯貝 暢子より



この季節、特に気になるのが“カビ”ですよね。  
カビが原因の「夏型肺炎」なども増えているそうです (>\_<)  
具体的にどうしたらいいのか・・・？

① 湿度を60%以下に湿度計でチェックしましょう！

カビは湿度が60%以上から活発に活動し、80%になると一気に繁殖するそうです…  
とくに部屋干しをする場合などには、衣類乾燥除湿器を活用するのもひとつですね。  
あと、エアコンの除湿モードを利用しましょう。



② 家具や家電は壁から離して設置しましょう！

湿気やホコリがたまるないように、5センチ以上離すのがベストです。  
ホコリがたまると、それを餌にカビがどんどん繁殖していきます (+\_+)

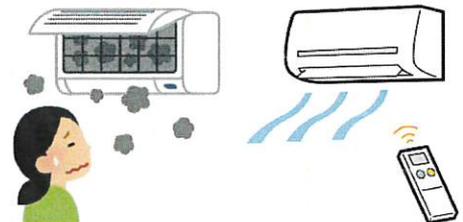
③ 月に1度、お風呂の天井を掃除しましょう！

実は、カビの温床は天井から壁。  
浴室の天井から胞子をまき散らしているんです！！  
毎月、天井のお掃除は面倒ですが、カビが生えてからの掃除はもっと大変です。  
市販の“防カビ燻煙剤”などもありますので試してみてくださいは♪



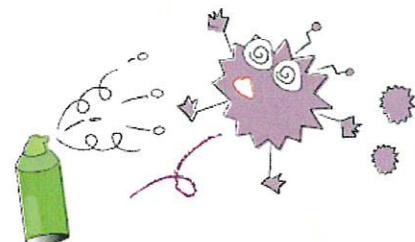
④ 冷房を使った後は「送風」で1時間！

エアコンの空気が臭い。なんてことはありませんか？  
エアコンの内部は結露がたっぴりで、カビや雑菌が繁殖しやすいのです。  
送風は、結露しやすいエアコン内部を乾燥させる機能があります。  
業者さんにお掃除を頼むのもいいですが、結構値段もしますので、  
送風だけですむのであればやってみてはいかがでしょうか。



⑤ 市販の防カビグッズを活用しましょう！

防カビスプレーや乾燥剤など、お近くのドラッグストアで手に入るの、  
こまめなお手入れが大事なんです。



我が家では、カビの生えそうなお風呂・洗面所・トイレ・洗濯機上の換気スイッチはフル稼働です(笑)  
冬場の結露の防止、カビの発生を防止するため、きれいな空気を循環させるためでもあります。  
少しの手間でカビ対策になるのであればやってみた方がいいですよ～♪

# 『耐震リフォーム完成見学会』のお知らせ

9月21日(土)・22日(日) 墨田区にて「耐震リフォーム完成見学会」を開催致します。

開催場所：墨田区東向島1-5-4

開催日時：令和元年9月21日(土)・22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**

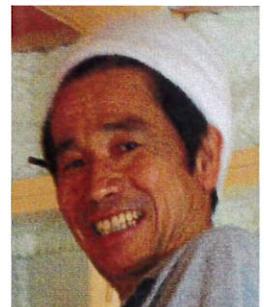
FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上 **3613-6149** (担当 磯貝 / 長谷川 まで♪)



木造2階建の耐震リフォーム住宅です！  
「まるで新築」になったお家をご覧ください♪



監督の金子です。  
皆さまのお越しを  
お待ちしております♪



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!!

## 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♪



家づくりアドバイザーの中原です。



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。



現場監督の穂積です。



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