

■「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

## ワクワク健康通信

第 182 号 令和元年 11 月

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

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

スマートフォンの普及によって、いつでもどこでも誰とでも繋がることのできる現代。  
皆さまの中にも、何らかの SNS を活用していらっしゃる方も少なくないと思います。  
仕事や年齢、性別、住まいを問わずとも交流できるのが SNS の魅力ですね。

ただ、オンラインでのやり取りには限界があると思います。

アメリカの大学で行われた研究では、対面で何かを依頼したときの成功率は、  
メールで依頼した場合の 34 倍であったという結果が出ています。

つまり、人は物理的に一緒にいるときの方がうまく意思の疎通が図れるということです。

直接会って話をすると、表情、目線、声、態度などから、総合的に理解することができます。  
また相手との目的が同じであれば、さらにプラスのエネルギーが発生しやすいというメリッ  
トもあります。実際に会うことで沸き上がる「熱量」があることを忘れてはいけません!

実際、私の経験では、具体的なアイデアは、同じ空間を共有している人との間で生まれることがとても多いです。

スマートフォンの話に戻りますが、携帯電話やスマホと言われるとても便利なおもちゃ(笑)を手に入れた  
ことで失ったものもあると思いませんか?

まず、自分の手で文字を書くこと自体が減ってきました。それと同時に活字を読むということも減っていますよね。  
手元で簡単に必要な情報が得られる時代、ニュースや本も、いつでもどこでも見ることができます。

そして、前述したように、コミュニケーション能力です。面と向かわずに文字だけでやり取りをしていると、  
コミュニケーション能力は失われてしまうと言われています。

相手の気持ちを推し量り、自分の気持ちをしっかりまとめるよりも、「すぐに返事をする」ことが求められる  
こともしばしば(>\_<) また、絵文字や略語などに頼ってばかりいると文章能力も落ちてしまいます。  
他人の感情を理解する能力の低下が引き起こされるとアメリカの研究論文でも書かれているそうです。

あと、私がそうなんですが(笑)、年齢的に最近物忘れがひどく、物の名前や人の名前をど忘れしてしまい、  
イライラすることがよくあります。でもそんな時でも、今は携帯電話やスマートフォンですぐに調べられ、  
思い出すという努力をしなくてもよくなりました。

便利である一方、一生懸命思い出そうとすることは、頭の機能低下防止に役立つと言われていますので、  
時にはインターネットに頼らずに、自分の力で思い出してみようようにしたいものです。

オンラインは確かに便利です。ただ、新たな発想や展開を推し進めるには、実際に会うことがとても大切です。  
リアルとオンライン、両方の特徴を生かして上手に使い分け、どちらでもコミュニケーションを深められるよ  
うにしたいですね。



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。

これから一段と寒くなり、鍋物が美味しい季節がやってきますね♪  
我が家の冬は、お気に入りの土鍋を使った鍋物がかなりの頻度で登場します。  
家族に「またお鍋〜?」と言われることもしばしば…(笑)



そこで今回は、土鍋の魅力とお手入れ方法をお伝えいたします♥



そもそも、土鍋の魅力って何でしょう？  
手軽で美味しくできて、そのまま食卓に出せるから…  
という理由でなんとなく頻繁に使っていますが、  
実は土鍋にはいろいろな魅力があるんです♪

『金属鍋より温度がゆっくり上がる』

温度がゆっくり上がると、でんぷんが糖に転化されやすく、  
表面も中も均一に熱がまわるので、根菜類を煮ると、  
甘味が増して、荷崩れしにくくなります。



『一度温度が上がると冷めにくい』

味がしみこみやすくなるので、食材の持ち味が生かれます。  
薄味でも美味しいので、健康面でもおすすめです！  
余熱を利用すれば、光熱費も節約できますよ♪

『新しい土鍋を使うときのポイント』

においがついたり、ひび割れたりするのを防ぐために、“目止め”をしましょう。  
一度土鍋でおかゆを炊いて、そのまま冷まします。  
そうすることで、鍋の細かい隙間をのりで埋めることができます。  
そのあと、洗って乾燥させるだけでOKです。



『土鍋のお手入れアドバイス』

土鍋は急激な温度変化に弱いので、十分冷ましてから洗います。  
また、においがつきやすいので、キムチ鍋などをして残ったら、  
そのままにせず、別の器に移しましょう。  
十分乾かないうちに収納するとカビの原因になりますので、乾燥はしっかりと!!

久しぶりに土鍋を出したら、カビだらけ(>\_<) そんな経験はありませんか？  
私は経験者です…あ那时的恐怖といたら！  
それ以降、お手入れをしっかりとるようになりました(笑)  
この季節ならではの楽しみ、家族団らんで温かい土鍋を囲みたいですね♪

皆さま、こんにちは♪

これからの季節、乾燥が気になりますよね。

お肌もカサカサ、髪もパサパサになってしまい、加湿器や保湿クリームが手放せません。

空気が乾燥するこの時期も、やはり夏同様にこまめな水分補給がとても大切です。

乾燥対策には外からだけでなく、体内からのケアも重要です！

今回は、これからの寒い季節に大切な水分補給について、ご紹介いたします♪



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  
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

### 《体内の水分が減ってしまうと・・・》

人間の身体は、ほとんどが水できていると言ってもよいくらい、水分が大きな割合を占めています。

成人で体重の約60%、赤ちゃんの場合で75%といわれています。

体重の約20%の水分を失うと命に関わるともいわれていて、人にとって重要な役割を担っています。

乾燥してくると、体表の水分が発散しやすくなります。水分が体からどんどん発散していくので、うまく水分を補給しないと水分不足による影響が出てきます。(むくみ、頻尿、鼻水、関節痛、胃炎、乾燥肌 など)

また、のどや鼻などを冬の感想から守り、粘膜のうるおいを保つためにも水分補給が重要です。

のどや鼻の粘膜には、空気中のウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐ役割があります。

粘膜が乾燥してしまうと、こうした外敵が体内に入ってきてやすくなり、

風邪やインフルエンザにかかりやすくなります (>\_<)

冬場は夏に比べて発汗量が少なく、のどの渇きに気づきづらく、身体が冷えるからと水分補給を控えてしまうことも。

のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を心がけて下さいね。

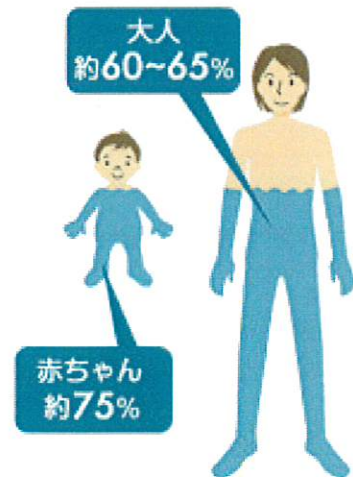
### 《冬の水分補給のポイント》

食べ物や体内で生成される代謝水でまかなえる水分以外に、飲料水からは一日に1.5ℓほど摂取すると良いとされています。

しかし、この季節は冷たい飲み物やカフェインの入った物を飲んでしまうと、余計に身体を冷やしてしまいます。

冬場は身体が冷えないよう、白湯、もしくは常温の水が良いでしょう。

スポーツドリンクは、飲み過ぎると糖分の摂り過ぎになってしまうので、日常生活での常飲はおすすめできません。



一度にたくさん飲むのではなく、こまめに摂って一日の合計で1.5ℓ程度の水分補給を意識しましょう。

コップ1杯150mlとして、10回に分けて摂ることを心がけてみると良いかもしれません。

### 《水分補給のおすすめのタイミング》

#### ○ 就寝前と起床後

人は眠っている間に、汗をかくなどしてペットボトル1本分(約500ml)の水分を失います。

就寝前に水分を摂ると、睡眠中に血液中のミネラル濃度が高くなることを抑え、

酸性に傾いた体内をアルカリ性に戻してくれます。

さらに起床後の水分は、粘度が増えてドロドロになった血液をサラサラにしてくれます。

#### ○ 入浴前後

発汗で水分が失われるので、入浴後はもちろん、入浴前の水分補給がおすすめです♪





# 間違わない 『家づくり無料勉強会』のお知らせ

11月9日(土) 墨田区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：すみだ女性センター 3階 第二・三会議室

墨田区押上2-12-7

開催日時：令和1年11月9日(土) 午後1時15分～午後4時30分まで  
(午後1時00分～受付開始)

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、03-3613-6149 まで。



会場入口



第二・三会議室



家づくりの疑問は  
私が全て解決します！



プロのベビーシッターがおりますので  
安心してお子様をお預けください。



第一部講師の中原です。  
お金の不安を少しでも  
取り除いて頂ける方法  
をお伝え致します。



第二部講師の磯貝です。  
相続や土地活用でお悩  
みの方は是非ご参加く  
ださい♪



第三部講師の穂積です。  
業者選びのポイントや  
コツをお教えします。

あなた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 E-mail：info@igarasi.com



担当 磯貝 暢子