

■「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.igarashi.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 183 号 令和元年 12 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

山積みになった仕事に一心不乱に向かっていても、なかなかはかどらない、
一向に片付かない…。なんてこと、ありませんか？

そんな姿を見かねた上司に、
「もっと仕事にメリハリをつけてやりなさい」
などとアドバイスされた経験、ありませんか？

このメリハリという言葉、もともとは尺八などの演奏で使う邦楽用語で、
「甲乙」と書いて、「めりかり」と読んでいました。

「乙(めり)」は、下げる音、
「甲(かり)」は、上げる音、
技巧を用いて音程を微妙に上げ下げすることを意味していたそうです。

やがて「かり」が「はり」に転じ、「メリハリ」となって、
『力を抜くところと入れるところをハッキリさせる』
という意味で広く使われるようになりました。

メリハリをつけるからこそ心に響く音色。
仕事もメリハリをつけることで気持ちに余裕が生まれ、はかどるのかもしれません。

メリハリがついている状態とは、「調和がとれている」とも言えます。

会社では個人だけでなく、各部署がそれぞれメリハリをつけて仕事を行い、
組織全体の調和を図ることが理想ではないかと思っています。

私は？と言うと、仕事上では「ハリハリ」ですね(^^;
常に全速力です(笑)

「メリハリ」を効かせるのは、ズバリ!!『カラオケ』で歌う時です！
最近、とあるカラオケスナックで96点を出しました♪
ちなみに、過去最高得点は100点ですが…(笑)
メリとハリを効かせ、さらにビブラートを効かせてみて下さい。
高得点が出ちゃうかも～♪



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。

いよいよ冬本番、年末にかけて皆さまお忙しい日々を送られていることと思います。
今年も1年、たくさんの方のお世話になり、励まされて助けられ、なんとか過ごす
ことができました。ありがとうございました。
皆さまに、素晴らしい新年が訪れますことを心よりお祈り申し上げます。



来年もどうぞよろしくお願ひいたします』()』



これからますます寒い季節になりました！

私は乾燥肌なので、冬は特に保湿クリームが手放せません(>_<)
でもクリームやローションだけでなく、大切なのは水分なんだそうです。
今回は冬のおすすめ乾燥対策をご紹介します♪

◆ 寒くても水分補給！

スキンケアなど、外部からの水分補給も大切ですが、中からの水分補給はもっと大切です。
冷たいものは体を冷やしてしまうので、常温か温めたお水を飲みましょう。

★ 体を温める効果のあるショウガ入り紅茶がおすすめ♪

紅茶にショウガ（チューブでもOK。1~2cmくらい）、
はちみつ（スプーン1杯）を入れるだけ。
グラニュー糖などの砂糖は体を冷やす作用があるので、
できるだけ避けましょうね。



◆ こんにゃく効果！

加齢による乾燥は、お肌に含まれる『セラミド』という成分の減少も原因の1つ。
セラミドは、大豆やホウレン草などに含まれていますが、特に多いのはこんにゃくです。
生芋こんにゃく100g程度で、1日の必要摂取量が補給できますよ。
寒い時期はこんにゃくを積極的に食べましょう！



◆ ホットタオルで血行促進！

顔の血行を良くすることも、乾燥予防に効果的。濡らして絞ったタオルをラップに包み、
レンジで1分。これを首筋にあてて温めると、顔の血行が良くなります。
首には自律神経が集中しているので、疲れや冷えを感じるときは、特におすすめです。

◆ 入浴は半身浴で！

寒いからといって温度を上げすぎると、逆効果！(>_<)
さらに乾燥しやすくなったり、湯冷めの原因になりますよ！
じっくり、30分以上の半身浴がおすすめです♪



皆さま、こんにちは(^^)

今年もあと残り1ヶ月余りとなりました。ハロウィンが終わったと思ったら、もうすぐクリスマス♪
あっという間に正月ですね(≥△≤)

今年は、愛犬が他界してとても寂しい年越しですが…でも、家族全員が健康でいられたことに感謝し、仕事も年内最後まで気を抜かずに頑張りたいと思います。

今年一年も、皆さまの暖かいお気持ちに支えられ、本当にありがとうございました(ーー)
寒さが一段と厳しくなる折、皆さまご自愛ください。良いお年をお迎えくださいね♡



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

昔から伝わる日本行事の「冬至」ですが、どんな日なのかご存知ですか？

私は、“一年で夜が一番長い日” “一年で日が暮れるのが一番早い日” みたいなイメージでした(*^-^▽^-^*)

冬至とは、季節を分けて考える二十四季節のうちの一つだそうです。

冬至には、太陽の黄緯が270度となって、太陽が最も南にくるため、1年の中で太陽の位置が最も低くなります。
そのため冬至は、「1年の中で最も昼が短く夜が長くなる日」なのです。

1年のうちで最も日照時間が少なく、太陽の力が最も弱まる日とされていて、この日を過ぎると、また力が強まってくるので、運が向いているとされているそうです。

2019年、今年の夏至は、「12月22日(日)」です。

日の出や日の入りの時間は地域によって変わりますが、2019年東京の日の出は6時47分、日の入りは16時32分となります。

そして、冬至に“かぼちゃを食べる”というのもよく聞きますよね。

かぼちゃを食べるのは、縁起が良いと考えられているからです。冬至は体をいたわる日とされていて、そのため、滋養のあるものを食べるようにするという風習があり、栄養価の高いかぼちゃは、冬至の時期に食べる野菜として最適だったんですね♪

ちなみに、かぼちゃに含まれる栄養はというと、

- βカロテン … 抗酸化作用があり免疫力がアップすると言われています。
- ビタミンB群 … エネルギーを作るのに必ず必要な栄養素です。
- ビタミンC … 風邪の予防や肌荒れなどに効果があります。
- カリウム … 塩分を取り除く働きがあるので高血圧にいいとされています。
- 植物繊維 … 便秘を予防したりお通じを良くしてくれます。



また、地域によっては、かぼちゃだけではなく、こんにゃくや小豆粥を食べるところもあるそうです。

こんにゃくは、体内にたまつた砂を出してくれるの、昔から年末の大掃除の後などに食べられていたそうです。

小豆粥に使う小豆は、昔から邪気をはらう食べ物と考えられているので、太陽のエネルギーが増え始める前の冬至に、厄除けをしていましたことが由来となっています。

もうひとつ、冬至に「ゆず湯」に入る理由は、太陽のエネルギーが増え始める前に、身を清める意味があるとのこと。昔はお湯に浸かるという習慣がなかったそうで、冬至の日は新しい運気を呼び込むために、今までの「けがれ」を全て洗い流すために、この日だけは必ずお風呂に入ったそうです。ゆずは冬が旬であり、香りが強いため、邪気をはらう効果があると考えられ、実るまでに長い年月かかるゆずに、長年の苦労が実るよう、願いが込められていたなどの理由があります。

いずれにしても、ゆず湯には、血行を促進して体を温める効果があるので、冷え症や風邪の予防に効果があり、ゆずの皮には、クエン酸やビタミンCが含まれているので、美肌効果もあり一石二鳥ですね♪



『耐震リフォーム見学会』のお知らせ

12月 7日(土)・8日(日) 墨田区にて「耐震リフォーム見学会」を開催致します。

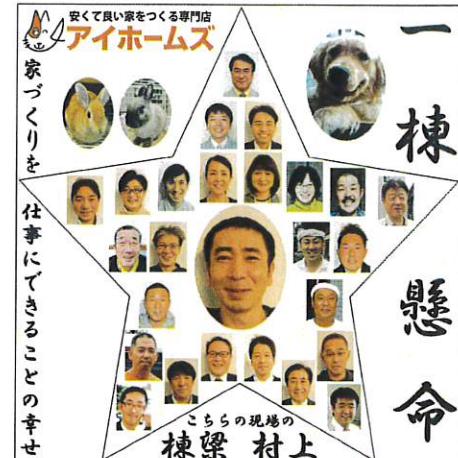
開催場所：墨田区八広4-21-7

開催日時：令和元年12月7日(土)・8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現場です！
当日はご家族皆さまでお越しください♪

監督の金子です。
皆さまのお越しをお待ちしています♪

棟梁の村上です。
真面目過ぎるくらい
真面目です！自信を持
ってお見せできます!!

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。 住宅ローン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。



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

E-mail: info@igarasi.com



担当 磯貝暢子