

■「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 185 号 令和 2 年 3 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

誠実な人ほど人に迷惑を掛けたくない、自分のつらさにふたをして我慢を重ねがちです。

でも、人間はそんなに強くありませんよね。

ストレスを抱え込むと、心身に支障を来す心配もあります。

甘えているのでは…と考えずに、本当につらい時は誰かにその悩みを聞いてもらうようにならうましょう。

弱音を吐くということは、医学的にいえばストレスの記憶を脳の言語中枢を使って処理をしているということなのだそうです。

問題を解決しようという前向きな気持ちの表れでもあり、負の感情を断ち切ることなのです。

本当の意味で強い心を持っているのは、弱音を吐ける人なのかもしれませんね。

では、弱音を吐かれる側、相談される側はどうやってサポートすればよいのでしょうか。

まずは、相手の気持ちに寄り添うことが大切です。

善し悪しの判断や、叱咤激励は不要です。

ましてや、他の人と比較などしないようにしましょう。

相手の感情を否定しないで、そのまま受け止め、聞き役に徹するくらいの気持ちで(^^)

弱音を吐くことは、心の健康を保つだけでなく、自分を支えてくれる存在に気付くことにもつながります。

本音で向き合える相手、そういう関係はとても貴重だと思います。

実際、私は今までワンマンで突っ走ってきましたが、途中いくつもの挫折がありました。

そんな時、自分の弱音を吐ける相手がいたら、もっと良かったなあと最近思ったりすることがあります。

常に強い自分でいる必要はありません。

時には弱音を吐いて、自然体でいきたいのですね。

自分を解放してあげる時間、相手、これからはもう少しうっくり時間を使つていこうと思っています♪



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。

あっという間に3月ですね(>\_<)

もうすぐ春がやってくると思うと気持ちがウキウキしてきます♪

そして桜の満開が待ち遠しい季節です！

今年の東京の開花・満開予想日は3/18・3/26だそうです。



満開の桜を見て川沿いを歩くだけで幸せな気分になれます。

そこで、今回は下町近辺のお花見スポットをご紹介します♪



### ★隅田公園の桜

桜の名所100選にも選ばれているお花見の人気スポットです。

江戸時代に8代将軍・徳川吉宗が桜を植えたのが始まりで、墨田区側に343本、  
対岸の台東区側にも約600本もの桜が植えられています。

駅から近く、隅田川の両岸を約1kmにわたって桜並木が続き、

東京スカイツリーとのコラボレーションも楽しめます。

夜には園内の桜がライトアップされ、幻想的な雰囲気が広がります。

水上バスや屋形船から眺めるのもオススメです。



### ★向島百花園の桜

江戸時代文化・文政期に、当時の一流の文化人達の手で造られた庭園です。

百花園とは、一説では「四季百花の乱れ咲く園」という意味でつけられたとされています。

開園当初は360本のウメが主体でしたが、のちに詩経や万葉集など、

中国・日本の古典に詠まれている有名な植物を集め、四季を通じて花が咲く庭となりました。

庶民的で文人趣味豊かな庭として、大名庭園とは異なった美しさが魅力の庭園。

約2か月もの期間さまざまな花を楽しめるスポットです。



### ★上野恩賜公園の桜

そして誰もが知っている、にぎやかに楽しめるお花見の名所といえばココですね♪

江戸時代からお花見のメッカとして知られ、東京を代表する桜の名所です。

開花時期には、お花見の様子がニュースで流れるほどにぎわいます。

袴腰(はかまごし)から噴水池あたりまでの桜は圧巻です。

また、公園内には800個ものぼんぼりが灯されており、夜桜も堪能できます。

開花状況に合わせて不忍池周辺で骨董市が開催されるなどイベントも多いです。



皆さまこんにちは(#^~#)  
今年の冬は暖かいですね♪  
この分だと桜も例年よりきっと早く咲くでしょうね✿  
ビール片手にお花見♪  
早く行きた～い(^^♪



さて、お金を貯めたいと思わない方はいらっしゃらないと思いますが、  
今回はそのための断捨離術をお伝え致しますね！



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

お金を貯めたいと思ったら、捨てるべきものがあることをご存知ですか？  
捨てるべきものという言い方は少しハードなので、「捨てた方がいいもの」と言い換えてみましょう。

### ● 不要なメルマガ

ネットショッピング、便利なのでついつい色々な物を買ってしまいがちですよね。  
でも一回でも買うと、そのあとどんどんメールマガジンが届きませんか？  
「今がお得！セール実施中！」「今ならポイント5倍！」  
など、購買意欲をあおられて、ついつい買ってしまったり(>\_<)  
不要なメルマガは配信停止にして衝動買いをやめましょう！



### ● 「必要かも」「便利かも」

今まで大事に貯めてきたお金、「欲しいもの」「大切な物」に使いたいですよね。  
でも私もそうですが、「必要かもしない」「あると便利かもしない」←これが多め(笑)  
という曖昧なその時の気分で買ってしまうケースが多くあります。  
でもそういう気分で買ったものをずっと大切に使うことってあまりないのではないでしょうか。  
本当に「欲しい」「必要」と思えるものにお金を使うようにしましょう。



### ● 使わないクレジットカード

キャンペーンや特典などに惹かれて、ついついクレジットカードを作っていますか？  
お金が貯まる人はクレジットカードは2～3枚程の人が多いです。  
よく使うクレジットカード2.3枚に統一して、あとは解約してしまいましょう。  
ちなみに私はクレジットカードはデビットカードと合わせて2枚です。お金は貯まりませんが…(≧△≦)

### ● あまり使わないポイントカード

「ポイントが付くからあのお店に行こう♪」「今日はポイント5倍の日だから何か買おう♪」  
ポイントありきの買い物が増えることのないよう、頻繁に行くお店、好きなお店以外のあまり使わない  
ポイントカードは捨ててしまいましょう。お財布もスッキリして一石二鳥ですよ☆



### ● お財布の中のレシート

もらったレシート、そのままお財布の中に入れっぱなしにしていませんか？  
できれば毎日、少なくとも週に1度はお財布の中をチェックして、レシートを取り出しておきましょう。  
あと、お財布もいくら愛着があってもボロボロのお財布を使っていては、お金に対する気持ちが雑になって、  
無駄遣いが増えてしまうそうですよ。お財布をきれいなものに一新して、スマートにお金を使えるようになりたいですね。



断捨離が趣味の私ですが(笑)、好きな著書「28文字の片づけ」の名言の中から…

「捨てるか悩む物は、本心では捨てたい物だからいつか必ず捨てる。だから悩んだ物は捨てていいく。」  
「服を選ぶ時、この服で誰かに会いたくないな、と思ったらその服は寿命。」  
「物がなければ思い出せない出来事は大したものではない。」  
「好き」と「必要」以外のものは手放すほどにラクで楽しい！」  
「今より過去を大事にしていると、結局なんにも捨てられないよ。」  
「古いパンツも捨てられず女をサラリと捨てていく」(笑)

## 『家づくり無料勉強会』のお知らせ

3月14日(土)台東区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：台東区民会館 9階 特別会議室

台東区花川戸2-6-5

開催日時：令和2年3月14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。

家づくりは何かから始めたらいいのか？  
無理のない予算で家を手に入れるためには？  
土地選び・業者選びで失敗しない方法とは？



家づくりの疑問は  
私が全て解決します！



会場入口



会議室



第一部講師の中原です。第二部講師の磯貝です。第三部講師の穂積です。  
お金の不安を少しでも相続や土地活用でお悩業者選びのポイントや  
取り除いて頂ける方法 みの方は是非ご参加ください♪  
をお伝え致します。



## 『耐震リフォーム完成見学会』のお知らせ

3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：墨田区京島3-24-11

開催日時：令和2年3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♪)



準耐火木造 2階建の「まるで新築さん」のお宅です！  
今回は完成見学会なので、設備も見れますよ♪



監督の金子です。  
皆さまのお越しをお待ちしています♪



棟梁の小泉です。  
大工一筋、腕前は天下一品！  
お気軽に声をかけて下さい。



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：※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