

■「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 186 号 令和 2 年 4 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

よく社内の訓示に、『指示待ち人間にはなるな』と書かれていることがあります。
指示待ち人間とは、自発的に行動せず、指示通りの仕事しかしない人のことです。
でも、この姿勢は本当にいけないことなのでしょうか。

そもそも会社とは、組織で動いているものです。
上司だけでなく、他の部署や取引先からの指示や依頼があって初めて
組織として行動するのであり、個人で勝手に動くとは統率が取れなくなります。

また、弊社の施工現場などもそうですが、
危険を伴う業種は慎重を期して危機管理を高めるためにも、
指示に従うことが大前提となる場合が多いはずです。

ですから、指示を待って行動を起こす人をひとくくりで悪いと決めつけるのは少々乱暴かもしれません。

言い換えるならば、
「考えない人間にはなるな」
ということではないでしょうか。

大切なのは、一つの指示から自分の裁量でどこまでできるかを考えられる人間になること。
5W1H『何を、いつ、なぜ、どこで、誰に、どのように』
を常に念頭に置いて、自ら考えて行動すれば、一歩踏み込んだ仕事ができるはずだと私は思います。

私は周りからよく、『社長はいつも仕事のことばかり考えている』『仕事のことしか考えていない』
などと言われています(笑)

社長という立場上、当たり前なことだと思っています。

現場、営業、社員、色々な面に常に目を向け、新しいことを取り入れ、考え、行動する。

でも一言言っておきますが、常に仕事のことだけ考えているわけではありません。

〇〇〇のこととか、△△△のこととか…も考えていますよ(笑)



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。

もうすぐ暖かな春がやってきますね。
お料理の世界にも春野菜が登場です！

今回は春ならではの限定野菜をおいしく食べる、
簡単で美味しいお料理のご紹介です♪



◆旬の食材、春キャベツを使った『キャベツと桜エビのペペロンチーノ』

パスタを投入してからは素早く味付けをし、
すぐに火を消すことが美味しく作るポイント。
桜エビの旨みが効いた、
カルシウムたっぷりのペペロンチーノです。
春には柔らかい春キャベツで作ると、
より美味しく味わえます。
カルシウムは骨を強くし、骨折を防ぎます。



◆旬の食材、新たまねぎを使った『新たまねぎのピザ風チーズ焼き』

1. 輪切りに切った新たまねぎを半透明になるくらいレンジで加熱
2. 1の新たまねぎにケチャップをぬって、
好きな具材(ベーコン・ピーマン・チーズなど)をトッピング
3. アルミホイルを敷いて、オーブントースターで焼き、チーズに焦げ目がついたら出来上がり

普通のだまねぎよりも甘みが強く食べやすい、新たまねぎを使った一品です。

乗せて焼くだけでとっても簡単！ぜひご家族で楽しくトッピングして作ってみて下さいね♪

◆旬の食材、アスパラを使った『アスパラと新じゃがのスパニッシュオムレツ』

スパニッシュオムレツは、冷めてもおいしく、
好きな形に切り分けられるので、お弁当のおかずにもおすすめ。
お花見弁当などに、旬の新じゃが、新たまねぎ、アスパラを使った、
春の香りのするオムレツをぜひ作ってみて下さい。

じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。
ビタミンCは熱に強く壊れにくく、
ハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。
また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を
作り出すのを防いでくれます。



皆さまこんにちは (#^_^#)

季節の変わり目は、

風邪の予防方法が気になる方も多いのではないのでしょうか？

また、鼻水やノドの痛みなど、

風邪の初期症状が出てきたら、悪化する前に治したいもの。

今回は風邪のひきはじめに行いたいことや予防法など、

意外と知らない3つの風邪対策をご紹介します。



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



1. 意外と盲点！タオルに発生する菌について

手を洗ったあとに拭いたタオルには、洗い残したウイルスが付着していることが多く、

また、タオル地が濡れていることで菌も繁殖しやすくなります。

風邪やインフルエンザが流行る時期は特に、

自分が使ったタオルは自分専用にし、家族と共有しないことが大切です。

その日使ったものは翌日に持ち越さないことがポイント。

必ず1日で洗濯しましょう。

タオルではなく、使い捨てのペーパータオルを使うのも手ですね。



2. 風邪対策には緑茶がいい？

緑茶に含まれる茶カテキンには、抗菌・抗ウイルス効果があり、

口や喉に付着したウイルスから守る効果があるとされています。

緑茶に含まれるフラボノールは口臭予防効果が高く、

これらの成分によって口腔内ケアにはとても有効な緑茶。

ビタミンEやβカロテン、ビタミンKなど、健康成分が多く含まれているので、

寒い時期に部屋で飲むドリンクとしても緑茶を積極的に摂取することを心がけましょう。



3. 接触感染を防ぐ秘訣は、顔を触らないこと？

「接触感染」による風邪を防ぐためには、

普段からできるだけ「顔を触らないこと」を心がけましょう。

女性は特に、メイクや髪型を気にして無意識のうちに

手で顔に触れてしまいがちなので注意が必要。

感染源となるものを触ったあと、手を洗わずに鼻や口、目に触れると、

風邪に感染するリスクは一気に高まります。

こまめに手を洗ったり、消毒したりすることに加え、

どうしても顔に触りたい場合は、ティッシュペーパー越しに触るなどの工夫をするのがおすすめです。



『耐震リフォーム見学会』のお知らせ【まるで新築に生まれ変わってしまいます】

4月11日(土)・12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：墨田区墨田2-29-15

開催日時：令和2年4月11日(土)・12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♪)



監督の金子です。
皆さまのお越しを
お待ちしております♪



棟梁の小泉です。
大工としての腕はピカイチ!
自信を持っておすすめ
できます!!

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までお越しく下さい♪

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。



自然災害鑑定士の中村です。



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 陽子