

■「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：(株)アイホームズ

発行人：磯貝暢子・五十嵐和奏

〒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195号 令和3年1月

謹賀新年



昨年中は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も社員一同、皆さまにご満足頂けるよう心掛ける
所存でございますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜り
ますよう、お願い申し上げます。

皆さまのご健勝と益々のご発展を心よりお祈り致します。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(株)アイホームズ
代表 五十嵐 照勝
スタッフ一同

安くていいかげんな家をつくりたい方にはまったく向向きな工務店ですが
本気で長く住める家を無理なくつくりたい方にはピッタリの工務店です。
長期優良住宅・ゼロエネルギー(ZEH)対応・30年間・地盤保証3億円!
アイホームズの家(木造・鉄骨共)は、**免費工法が標準仕様**です。
さらに、高気密・高断熱・液状化対策もされた「安くていい家」です。



こんにちは。長谷川です。

皆さま、あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

皆さま、お正月はゆっくり過ごされましたか？
私は飲んで食べて飲んで食べて・・・(笑)
いつもより長いお休みだったので、仕事モードに戻るまでが大変でした(笑)

今年も皆さんと笑顔でお会いできることを楽しみにしております♥



超明るいお客様サポートー
長谷川 有美です♪



皆さまは、高血圧を気にされているでしょうか？

私は年齢を重ねるにつれ、高血圧を気にするようになりました。



高血圧を気にされている方は、特に食事に気を付けると思います。

高血圧の原因となるのは、なんといっても塩分ですよね ((+_+))

最近ではあらゆる食品に塩分がどれくらい含まれているのか明記されているので、それを見れば塩分量はだいたい把握できます。

また、特に成分表を見なかったとしても、商品名の横などに「減塩」や「食塩〇%カット」とあれば、塩分が他と比べて少ない商品だとわかりますよね。

食事は最低3食とることが多いですから、高血圧対策をするなら食事を疎かにはできません。

特に気をつけたいのは会社に出社している時で、ついつい塩気の強い食事になってしまいがちですよね。

塩は人が美味しいと感じやすい調味料ですから、いろいろな食品に含まれやすいです。

外食やインスタント系の食品は特にその傾向が強いですから、

会社に出社している時は意識的に注意しないといけないですね。



また、食品業界に目を向けてみるとわかりますが、

最近では血圧対策をうたったお茶なども販売されていますよね。

もしも食事で高血圧を予防していくなら、

血圧対策になりそうな食べ物や飲み物を習慣的に買うのも1つの方法です。

高血圧が常態化してしまったら、生活習慣病になりやすいです。

皆さまが、いつまでも元気でいられることを願い、

今回は高血圧についてお話しをさせて頂きました。

そして私自身も、仕事を元気に続けていくためにも、

日々の食事の中でできるだけ高血圧対策をしていきたいですね (*^▽^*)

皆さま、新年あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



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
磯貝暢子より

毎月、このニュースレターをお読みいただきありがとうございます。

今年も、家に関することはもちろん、

皆さまの生活にお役立ていただける豆知識やイベント情報など、

今まで以上に楽しいニュースレターにしていきたいと思っております♪

どうぞよろしくお願ひ致します。m(_)_m

さて、今年最初のイベントは、1月30日(土)・31日(日)に墨田区にて「現場見学会」を開催致します。お近くの方、これから建替え、リフォームを考えていらっしゃる方、全く考えていな方も(笑)ぜひご家族皆さまでご来場ください♥



底冷えの毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか?

インフルエンザにも気をつけたい時期です。

そこで、今回は風邪予防方法を紹介したいと思います。



まず、うがいの方法です。

うがいと聞くと、水を口に含んで、ガラガラと喉を洗うことをしがちです。

しかし、外出後は口の中に、外で接したウイルスや細菌が多く存在し、

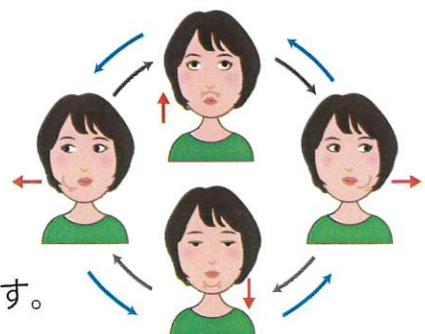
そのままガラガラうがいをすると、喉に雑菌が付着することになってしまいます。

まず、ガラガラうがいの前に、歯みがき後のように、
くちゅくちゅと口の中の雑菌を洗い流すことがよいそうです。

また、食事後に歯磨きやデンタルリンスを使うというのは、口臭や虫歯予防だけでなく、風邪やインフルエンザ予防にも効果が期待できるそうです。

実際、食後の歯磨きを徹底することで、

インフルエンザの発症率が10分の1になったという報告もあります。



その他、舌の筋肉を鍛えて、唾液の分泌量を増やすことで、

口の中に入ってしまった雑菌をスムーズに体外に出すこともできます。

口を閉じたまま、ほうれい線の内側をなぞるように、舌を360度回します。

30回を1セットとして、朝と晩に行うとよいそうです。

始めはなかなか続けてできないのですが、だんだんと30回連續も苦ではなくなります。

このエクササイズで、唾液の分泌量が増えるだけでなく、ほうれい線予防にもなるのです♪

口をしっかりと閉じることを心がけると、唇周辺の筋肉も鍛えられます。

風邪予防には、手洗いうがいと昔から言われていますが、

歯磨きや簡単なエクササイズを加えることで、さらなる効果が期待できると思います(*^_^*)

こんにちは。五十嵐です。

新年あけましておめでとうございます。
今年もどうぞ宜しくお願ひ致します。

皆様、お正月はどう過ごされましたか？

私はお家で映画を見たり、朝ゆっくり起きたりとのんびり過ごしていました。不動産事業部・Web 担当
五十嵐より

寒い日が続づいてあります。

体調を崩しやすい時期ですので、お身体には十分お気を付けください。



今回は数年前に友人の結婚式で聞いたお話しが心に残っているので、
その時のことをお話ししたいと思います。

会社の関係者や友人、親戚などたくさんの方に囲まれてとても暖かい雰囲気の結婚式と披露宴でした。
いろんな方がスピーチをしていましたが、そんな中でも印象に残ったスピーチがありました。

それは新婦の親戚のおじさんが話していたことです。

落ち着いた話し方のおじさんは、お祝いの言葉を述べた後、
少し人生を先に歩いている者としてアドバイスがあると話しありました。
おじさんは、「人生という道にはいろいろな坂が待っている」と言い、
それは「まさかのさか」と言いました。



平坦な道が続くのではなく、
人生という長い道のりの中には「まさか」と思うことがあるのだという事です。

嬉しい気持ちで「まさか」思い通りになるとは思わなかつたということもあれば、
まったく予想もしない「まさか」の出来事にうろたえることもあるだろう。
けれど、そんな時こそ二人で力を合わせて、「さか」を乗り越えていってほしいのだと。

友人の結婚式から数年たち、私自身にも「まさか」の時は訪れました。

でも、おじさんが言っていたことを思い出して乗り越えることが出来たように感じます。
誰にとっても人生はただただ平坦な道ではないと思います。



思ったよりうまくいっていて調子が良い時でもおごらず、ダメなときも腐らず、
これは「まさかのさか」なんだと言い聞かせて、今年も頑張って行きたいと思います(^^)/

皆様も、皆様の「まさか」をうまく乗り越えて今年も楽しく過ごしていきましょう♪