

■「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 / (旧)五十嵐繁勝工務店

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197号 令和3年3月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

今年に入り、あっという間に3月になってしまいましたね。

年頭に、今年こそは自分の身の回りを整理整頓しよう!と豊富を掲げたのですが…。

私は自分の仕事に対する知識量や情熱に関しては誰にも負けないと自負しているのですが、
こと整理整頓に関してはあまり歯切れが良くなく、なかなか捨てられないタチなのです(+_+)

明らかに無用のガラクタであれば躊躇などしないで捨てられるのですが、その一方、未使用、
もしくはまだ十分に使える物だと、そのうち使うかも…と思い、なかなか捨てられません。
でも「そのうち」は果たして本当にやってくるのだろうか?(笑)

捨てるのが苦手な人は、分別する物の価値を、“使えるかどうか”で判断する傾向があるそうです。

しかし何年も放置しているのなら、それまで使う必要がなかった物はず。料理をしない人が圧力鍋を
ずっと持っているのと同じですね(-_-)

そもそも必要のない物について“使えるかどうか”を考えると自体が無意味であると…。

それでは一体何を基準に分別すればよいのでしょうか。

それは、「今の自分にとって必要かどうか」。

昔必要だった物が今も必要だとは限らないということです。

物に限ったことではなく、仕事上でも人間関係でも、整理整頓が必要なことはたくさんあります。

頭の中が片付いていないと考えもまとまりません。

多くの案件を抱え、同時進行していく際に重要なのは、仕事の優先順位をつけることです。

つまり、その時々で取捨選択をしているのです。

要・不要を判断し、不要なものを潔く切り捨てる勇気がなければ、仕事はみるみるうちに停滞してしまいます。

限られたキャパシティの中で、何もかもを持ち続けることは不可能です。

時には手放すこと = 捨てるのが大切です。

仕事に関しては意識していなくても、それができているのです。

でも、頭ではわかっているのですが、私の部屋には、いくつもの営業コンサルの資料や本が山積みになっています。

その他、痩せると聞くとつい買ってしまいくつもの健康器具や、痩せたら着ようと思っている洋服でいっぱいです(>_<)

今年こそは!! 頑張ります♪(*´▽`*)



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



皆さん、こんにちは。
磯貝です。

掃除をしなきゃ…と思いつつ、ついつい後回し。
いつの間にか汚れが溜ってしまっていたなんて経験ありませんか？
そこで今回は、新居をキレイに保つために
入居前にすることについてご紹介します。



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
磯貝 暢子より

①洗濯機スライド台

洗濯機に台を置くと床との間に空間ができるので、通常の状態よりも掃除がしやすくなります。
排水溝のチェックもしやすいので、
万が一排水溝がつまって水が溢れたということがあってもすぐに対処できます♪



②排気口カバー

排気口カバーは調理中の飛び散った油汚れや食材などを、
排気口が汚れないようにガードしてくれる優れモノです。キッチン器具などを収納できるタイプもあります。
排気口の中が汚れてしまうと、掃除がものすごく大変ですよ。
事前にカバーしておくことで網目の隙間から汚れが入り込むのを防げます。



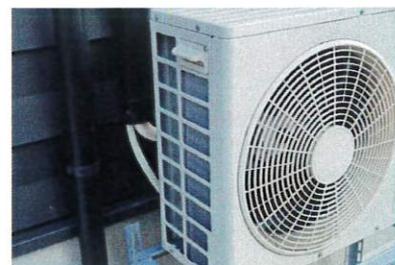
③お風呂に防カビくん煙剤

黒カビを予防することでお風呂掃除が圧倒的に楽になります。
2ヶ月に1回ペースで使用すれば良いのもありがたいです♪



④防虫キャップ

ゴキブリなどの害虫の侵入経路の1つと言われているエアコンの排水ホース。
防虫キャップはドレンホースから虫の侵入を防いでくれます。
虫が入る前に対策をしておきましょう。100均などでも販売されています。



⑤フレームカバー

IHの隙間の汚れを防いでくれます。
隙間が汚れてしまうと、完全に汚れを取るの難しいので、その前に対策をしておきましょう。

⑥トイレの隙間のコーキング

隙間が汚れるとニオイの原因になってしまいます。こちらも汚れる前に対策をするのがオススメです♪

⑦冷蔵庫マット

床を保護してくれるマットです。
冷蔵庫搬入前に準備する方が楽だと思います。



⑧フィルター

あるのとないのでは、汚れ具合が全然違います。フィルターをできる所は全部してしまいましょう。

⑨マスキングテープ

マスキングテープを貼って欲しいところはたくさんありますが、
最低限水周りの隙間やコーキング部分をカバーしておくのがオススメです♪

こんにちは。長谷川です。

皆さん、切り干し大根はお好きですか？

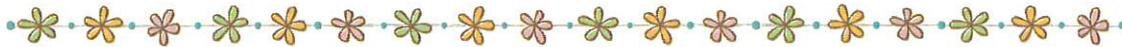
私は大好きです♪

大根を細切りにして乾燥させることで甘みが増し、
大根より10倍以上増える栄養素もあります。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

そこで今回は、栄養価の高い切り干し大根についてご紹介します



メインの食事を出した付け合せとして出すことが多いサラダのレタスやキュウリなどの葉物はさっぱりしていますが、物足りなさを感じます。

脇役としてのサラダではなく、私はメインの料理と並ぶサラダとして、簡単に作ることができる切り干し大根サラダをつくります。

水で戻した切り干し大根に、冷蔵庫にある千切りにした野菜を入れ、マヨネーズとめんつゆで味付けをし、お皿に盛るだけです。

私が切り干し大根サラダに入れる具材は、細かく切ったレタスや、ハム・キュウリ・にんじん・ちくわ・白ゴマなどですが、冷蔵庫にある野菜ならなんでも大丈夫です♪

栄養価を比較してみると、切り干し大根には大根の15倍のカルシウムや、32倍の鉄分、10倍のビタミンB1、B2が含まれています。

ほとんどが水分の大根を干すと水分がなくなるため、切り干し大根になると10分の1の量になってしまいますが、太陽に当てるおかげでほとんどの栄養素が10倍以上になるそうです。太陽の光は偉大ですね～。



大根の15倍含まれているカルシウムは、骨粗しょう症にならないようにするため、骨や歯を丈夫にするために大切な栄養素です。

また、切り干し大根には大根の6倍の水溶性食物繊維と、20倍の不要性食物繊維が含まれています。食物繊維は、コレステロールを体外に排出し、動脈硬化予防や、便秘が改善され美肌にも効果的なため、毎日食べても良いほどです。

さらに、豊富な食物繊維によって、水分を吸収した胃や腸が食後に膨らむため、少量でも満腹感が得られ、ダイエット効果もあります♪

切り干し大根を戻したお水にも豊富な栄養素が含まれているため、捨てずに煮物を煮るときのお水として使うのもおすすめです♪

これからも切り干し大根サラダを食べ、健康な毎日を送りたいです。

こんにちは。五十嵐です。

皆さんは、心の中で大切にしている言葉や座右の銘はありますか？
今回は私が以前読んだ本に記載していた言葉について紹介します♪



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より

以前読んだ本のあとがきにこのような記載がありました。

「中途半端だと愚痴が出る、いい加減だと言いつけが出る、真剣ならば知恵が出る。」

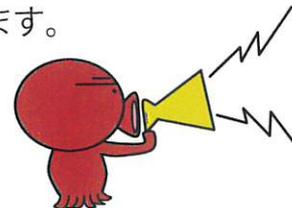
勉強になる言葉です。

これは部屋の壁に貼っておかなくては！となりました(笑)

確かに、真剣に物事に取り組んでいる時は知恵を絞って成し遂げようとしています。

しかし、中途半端な気持ちの時は愚痴ってしまいがち・・・。

成し遂げようと意志がないと、言いつけを考えてしまうものです。



私たち会社員は組織の一員です。自分一人では活動できません。

上司、同僚、他部署の人、あらゆる人と接しながら業務を進めなければなりません。

そこには自分が完全には満足できないこともあるでしょう。

納得できないことも多いと思います。すべてが思うようにはいかない組織です。

完璧にすることはほとんど不可能に近いですね。

それに対して、毎日不満や愚痴、やっかみで過ごすよりも、

前向きに取り組む知恵を出した方が楽しく過ごせるのではないかと私は思います。

そこで、とあるチャレンジをしました。

1ヶ月間、心の中で思ったことはノーカウントとして、

愚痴や不平不満、言いつけを口に出して言わずに過ごすというものです。

それを続けていくと、自分の力ではどうにもならないことを考えることをやめ、

他人をコントロールしようという気持ちがなくなっていきました。

その代わりに、今ある目の前のことをより真剣に考えられるようになり、

自分なりのアイデアが少しずつ出るようになりました。

また、自分の気持ちを常に朗らかに保つことができるようになり、

日々幸せを感じられるようになりました。

自分の言葉が、自分の心や行動に与える影響はすごいですね。



これからも愚痴や言いつけが出そうになった時は、この言葉を思い出して、

行動を変えていきたいと思いました。

皆さんも大切にしている言葉や座右の銘はありますか？

ぜひ見学会や勉強会などでお会いした際に教えてくださいと嬉しいです (*^^*)