

■「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。
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
監修:一般社団法人 家づくり支援協会

ワクワク健康通信

第 212 号 令和 4 年 6 月

「安くて良い家をつくる会」主宰
相続相談窓口センター・火災保険代理店
発行元:(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店
発行人:五十嵐 和奏 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

皆さま、こんにちは。
五十嵐です。

メジャーリーグで大活躍の大谷選手。
投手、打者の「二刀流」として、今では、野球ファンなら誰もが知っていますよね。

試合中にたびたびフィールドに落ちているゴミを拾うシーンがニュースになりましたね。
大谷選手曰く、
『他人がポイッと捨てた運を拾っているんです。』
『僕は、前を通り過ぎてからゴミに呼ばれてる気がして、戻って拾う。
お前はそれでいいのかって、後ろからトントンされちゃうタイプなんです。』

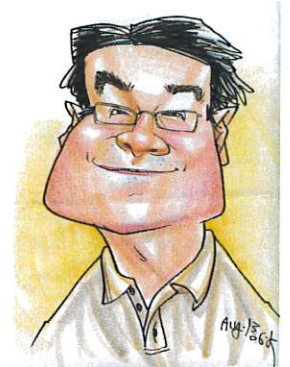
こんな思いがあったんですね。私も見習いたいものです(*'▽')
これは、花巻東高校時代の恩師(佐々木洋監督)からの教えだそうです。
ほんの小さな事でも、こういったことが、運を捕らえるきっかけになっているのかもしれないね。

個人的にはあまり好きではありませんが(笑)、あのイチロー選手が同じような言葉を発しています。
『小さなことを重ねることが、とんでもないところへ行く唯一の道』だと。
そして、大谷選手のことを、
『アスリートとしての時間は限られる。考え方はさまざまだろうが、無理はできる間にしかできない。
21年のシーズンを機に、できる限り無理をしながら翔平にしか描けない時代を築いて行ってほしい』
とエールを送っています。

1年の1%は4日
1日の1%は15分
1日15分、4日だけでも続けてみる
毎日、いつもより1%努力すると、1年後には・・・
37倍の結果で返ってくる

「1.01」と「0.99」、その差はたった「0.02」です。
でも、それぞれの数字を365回(1年間)掛けると、
1.01の365乗は、37.8
0.99の365乗は、0.03

0.01の努力で、1年後には37.8倍に成長した自分と出会えるかもしれません。
後悔のない1%の積み重ねをしていきたいですね。
毎日の1%のゴルフ練習が、1年後、スコア80をぶっち切っている自分をつくと信じて♪(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、磯貝です。

皆さま、水分は足りていますか？

夏は熱中症になりやすいイメージですが、

梅雨の時期でも気づかぬうちに熱中症を引き起こしてしまうことがあります。

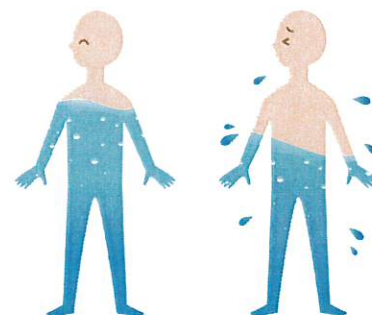
水分不足にならないためにも、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう*



整理収納アドバイザー1級
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

水分不足度チェック

- ① 口や唇が渴いていることが多い。
- ② 肌がカサカサしている。
- ③ 尿の回数は1日5回以内。
- ④ 体がだるく感じる。
- ⑤ 朝起きると、まぶたがむくんでいる。
- ⑥ わきの下が乾燥している。
- ⑦ 指で爪の先を押したとき、赤みが戻るのに3秒以上かかる。
- ⑧ 便秘または下痢気味。
- ⑨ 冷え性。
- ⑩ 朝は特に水分を取らないまま仕事に行ったり、家事を始めたりする。



チェックの数が…

▶ 0～2個の方

体が十分潤っています。しっかりと水分を取る生活を心がけましょう♪

▶ 3～5個の方

やや水分が不足しています。意識的に水分を取るようにしましょう。

▶ 6～8個の方

水分がかなり不足しています。こまめな水分摂取を心がけましょう。

▶ 9～10個の方

体がカラカラに乾いている状態です。こまめに水分をとることが大切です。

皆さまは、いくつ当てはまりましたか？

人間の体の50%～70%は水分でできています。

体の6%の水分を失うと頭痛や体温の上昇などの脱水症状が表れます。

梅雨の時期からしっかり熱中症対策をとり、元気に梅雨を乗り切りましょう(^^)♪

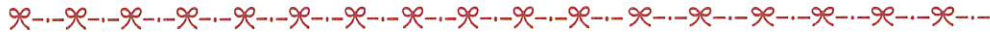


こんにちは。長谷川です。

6月といえば、梅雨の季節ですね。

梅雨の季節は、雨が多くなり、ジメジメとした気候が続く時期となります。

今回は、そんな梅雨の時期に綺麗に咲く「アジサイ」についてお話しします♪



雨の日でもアジサイを見かけると、

ふと目を奪われるなんてことがたまにありますか？

そんなアジサイは日本のみならず、

アメリカやヨーロッパなどでも鑑賞用の花として栽培されています。

日本での開花時期は6月～7月初旬となります。

世界で楽しまれているアジサイですが、原産地は日本となり、

ヨーロッパで改良されたものは「セイヨウアジサイ」と呼ばれているそうです。

名前の由来はさまざまな由来があり、そのひとつとしては「藍色が集まったもの」を意味している、「あづさい(集真藍)」がなまったものとする説が有力とされています。

別名として、花を咲かせてからも次第に色が変化していくため、「七変化」とも呼ばれるそうです。

東京で綺麗なアジサイが見られるスポットをいくつかご紹介します。

＊北区の「飛鳥山公園」

＊文京区の「白山神社」

＊台東区の「長國寺」

＊墨田区の「向島百花園」

＊江戸川区の「小岩菖蒲園」

＊日野市の「京王百草園」

＊青梅市の「塩船観音寺」



梅雨の時期でジメジメし、イライラしやすいこの時期は、

綺麗なアジサイを鑑賞することで、

ストレス解消にもつなげることができそうですね♪



超明るいお客様サポーター—
長谷川 有美です♪

こんにちは、五十嵐です。

暖かくなり、湿気も上がってくるこの時期は、
シロアリの好む条件になるので、
活動が活発になってしまいます(T_T)
そこで今回は、シロアリの予防方法をご紹介します。



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より



シロアリ被害は、目につきにくい場所で発生します。
さらにシロアリの食害スピードはとても速く、
たった1年で家を崩壊させてしまうこともあるほどです。
気づかないうちに被害が進み、いつの間にか家がボロボロ…
なんてことになってしまっは大変です(>_<)



①木材を置かない

木材はシロアリの大好物です。

庭や車庫など家の周りがある木材は、できるだけ撤去しておきましょう。

②換気口の前にモノを置かない

換気口の前に物を置いておくと、空気の流れが悪くなってしまい、湿気がたまる原因となります。
換気口周りをスッキリさせることで、床下の湿気も下げることができます♪

③基礎まわりの風通しを良くする

もともと暗闇の地中に住んでいるシロアリは、湿気が多く暗い環境を好みます。

空気の流れが遮断されると、床下は湿気がこもったシロアリ好みの環境となってしまいます。

基礎まわりの風通しと日当たりを良くして、シロアリが好まない床下の環境づくりをしましょう♪

※ちなみにアイホームズでは、基礎パッキン工法により、床下の換気を効果的に行っています。

また、4寸のひのきの土台には、調湿効果の高い墨を塗ることでシロアリが嫌う環境にしています。

④水漏れや雨漏りをチェック

シロアリは水なしでは生きることができません。

水漏れや雨漏り個所はシロアリに水を与える場所となるので、
屋根や外壁の水漏れ、雨漏りのチェックをするようにしましょう。



シロアリ対策の基本は「予防」です。

今回、ご紹介した方法は、あくまでもシロアリが発生していない状況での対策です。

気になるところがあれば早めに対処できるように日頃から予防を意識してみてくださいね(*^^*)