

■「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。
ミッショウ：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

「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：磯貝 暉子 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 209 号 令和 4 年 3 月

皆さま、こんにちは。
五十嵐です。

住宅業界って聞くと、皆さんはどんな会社を思い浮かべますか？
明確な基準はありませんが、ざっくりと分けるとこんな感じになるかと思います。

- ◆大手ハウスメーカー ◆ビルダー ◆工務店 ◆中堅メーカー
- ◆フランチャイズ(FC) ◆建築家 ◆建売

さらに様々な工法や家の形や性能などを考えると、こんなにたくさんの業者の中から、一つの業者を選ばなくてはならないわけですよね。家づくりをどこに頼むか決断するのはとても大変です。

工務店一つをとっても、一人でやっている工務店もあれば、ハウスメーカーの一条工務店とか、ゼネコンの竹中工務店など、規模が大きくて工務店と名乗っている会社はたくさんあります。

私の個人的な意見ですが、工務店とは、

- ・地域に根付いていること
- ・家づくりに強いこだわり、理念を持っていること
- ・独自の家づくりをしていること



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

アイホームズも工務店です。

アイホームズは、地域のホームドクターとして、『安くて良い家』を提供させて頂いております。
安くとは「お客様の無理のないご予算で」、良い家とは「家づくりの悩みを解決する家」のことです。
そして、孫の代まで、安心・安全な家づくりをすることを信念とし、『強い家』にこだわりを持っています。

いま、世界的に意識が高まっている“サスティナブル”なものづくり。そこには環境問題の深刻化があります。
サスティナブル住宅には、地球や人に配慮した長く住み続けられる良質な住宅を提供することが求められています。

- ・省エネや CO₂削減を実現する住宅設備の導入
- ・環境への負荷が少ないエコ建材の活用
- ・将来を見据えたメンテナンス・リフォームがしやすい住宅設計 など

それと同時に、近年多発している台風や豪雨による自然災害を受け、“災害に強い住宅”への意識も高まってきています。

- ・耐震等級を満たす構造・耐震性能
- ・地震の揺れを吸収する制震装置
- ・揺れが直接建物に伝わらない、基礎下免震装置の設置（免震構造）
- ・停電・断水時に役立つ太陽光発電システムや給湯設備 など

それでも自然災害が起きたら(>_<)
大事なのは、その後の修理・補修・メンテナンスです。
アイホームズでは、火災保険を活用して皆さんと皆さまの家守りをしています！

私が、もしこれから家を建てるなら・・・もちろん自分で建てますよ(笑)
なんといったって、私自身が一番家のことを熟知しているし、家づくりへの愛が強いと思っていますから(^_-)☆

こんにちは、磯貝です。



3月になり暖かさを感じる日が増えてきましたね。
春を感じると明るい色合いの服を身につけたくなります♪
そんな3月は衣替えをされる方も多いのではないでしょうか。
今回は、衣替えのタイミングや注意点についてご紹介します。

※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---

▶衣替えのタイミング

衣替えのタイミングは、最高気温が15～20℃の日が続くようになってからがオススメです。
春の衣替えは気温の変動が不安定なので、急に寒くなる「寒の戻り」があったりします。
桜の開花時期あたりも「花冷え」という言葉があるように、一時的に冬のような寒い日があるのがこの時期です。
週間予報などで数日先までの気温をチェックし、春の衣替えの準備を始めてみてくださいね(*^_^*)

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

▶GWまでには冬物のをしまう

遅くともGWまでには冬物を洗ってしまうようにしましょう。
GW近くになると、虫食いの原因となる衣類害虫が産卵期を迎え、衣類に卵を産み落とすようになるそうです。
特に冬服によく用いられるウールやカシミヤなどの動物性繊維は衣類害虫の大好物です(>_<)
忙しい毎日を送っていると、なかなか衣替えがはからず、つい後回しにしてしまいがちですが、
大事な衣類の虫食い予防のためにもGW前までの衣替えがオススメです。

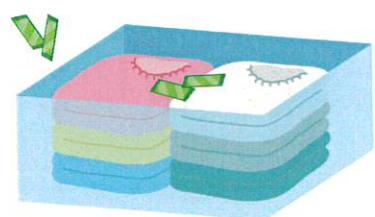


▶注意点①衣替えは天気の良い日に

衣替えを行なう日はカラッと晴れた日に行うのがオススメです。
雨だったり、天気が悪い日だと衣類に湿気が貯まりやすくなります。
湿気のすくない10時～14時の間に行うのが最適です♪

▶注意点②防虫剤

冬服をしまう際に、クローゼット収納の場合は真ん中の上の方に、
たたんで収納する場合は、一番上の衣類に防虫剤を置きましょう。
防虫剤の成分は、空気よりも重いので上から下へ広がっていきます。
また、収納する際に詰め込みすぎてしまうと防虫剤の効果が半減してしまうので、
収納ケースの8分目くらいまでに収納するようにしましょう(*^_^*)



▶注意点③汚れをキレイに落とす

冬服をしまうときは、汚れをきれいに落としてから収納しましょう。
春夏に比べて冬は汗をかきにくいので、服も汚れにくいと思われがちですが、
実際は皮脂や汗で汚れています。
そのまま洗濯せずに収納してしまうと、汚れが酸化し、黄ばみや黒ずみの原因となってしまいます(>_<)
目に見える汚れがなくても選択してからしまうようにしてみてくださいね(*^_^*)

こんにちは。長谷川です。

3月に入り少しずつ春の気配を感じられるようになりましたが

皆さまいかがお過ごしでしょうか。

そして3月は卒業式のシーズンもあります。

ご両親と手をつないで歩いている小さなお子さまや、

学ラン姿でちょっと恥ずかしそうにお母さんと歩いている

男の子などを見ると、本当に月日の流れるのは早いな～と

自分の子供が小さかった頃を思い出します。

♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…♪…

高血圧とは、常に血圧が基準値よりも高い状態にあることをいいます。

血圧の基準値は、135/85(糖尿病・慢性腎臓病患者を除く)です。

この基準値を超えてしまう血圧が慢性的に続く場合は、高血圧と言えるのだそうです。

高血圧の状態を放置していると、重大な病気に繋がりかねません (>_<)

そこで今回は、高血圧対策にオススメの料理レシピをご紹介します。



超明るいお客様サポートーー
長谷川 有美です♪



★塩不使用のトマトスープ

- 材料：トマト缶(1缶)・水(トマト缶1缶分)・玉ねぎ1個・大根1/4本・ニンジン1本
大豆の水煮1パック・ウインナー・ブロッコリー・コンソメ大さじ1・ケチャップ大さじ1
作り方：玉ねぎ・大根・ニンジンはみじん切り、ブロッコリーは小房に分け、大豆はさっと水洗い、
ウインナーは5ミリの輪切りにします。トマト缶と水を鍋に入れ、カットした材料を入れます。
中火にかけコトコトしてたら、コンソメとケチャップを入れ野菜が柔らかくなるまで煮込んで
完成です♪

ポイント：玉ねぎの皮も一緒に煮込みます。(一番外側の玉ねぎの皮は捨てます)

ある程度煮込んだら捨ててくださいね。

玉ねぎの皮は血圧を下げるのに効果的だそうです(*^-^*)



★野菜たっぷりカルパッチョ

- 材料：マグロ 65g・アボカド 1/2 個・大根 30g・キュウリ 1/2 本・ミニトマトは好みで♪

A【マヨネーズ大さじ1・ポン酢しょうゆ大さじ1・わさび小さじ1】

作り方：①大根・キュウリは千切りに、②マグロ・アボカドは薄切りに。

②を器に並べ、①を盛り、ミニトマトを添えます。

Aをよく混ぜ、器に盛った野菜にかけて完成です♪



ポイント：DHAやEPAが豊富なマグロは、動脈硬化や脂質異常症、高血圧の予防に効果的だそうです。

カリウムたっぷりなその他の野菜も、高血圧の大きな要因である塩分(ナトリウム)の排出を
促す作用があるので、血圧を下げるのに効果的です。

高血圧にはさまざまな要因がありますが、生活習慣病によるものがほとんどだそうです。

まずは減塩を心掛けましょう。お醤油や塩は控えめに。

さらにミネラルをしっかりと摂ることも忘れずに。

ミネラルには、カリウム、マグネシウム、カルシウムが含まれています。おすすめは、
海藻類や大豆製品、小魚、ナッツ類などです。リンゴやバナナもおすすめです♪

こんにちは、五十嵐です。

皆さま、温泉はお好きですか？

コロナの影響で温泉地に行きたくてもなかなか出られないという方も
多いのではないでしょうか。

そこで今回は、自宅で温泉気分を味わえる方法をご紹介いたします。



不動産事業部・Web 担当

五十嵐より

※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---

★温泉グッズを揃える

洗面器や風呂用椅子を旅館にあるような木製のものにしてみましょう。

オススメはひのき製です。

やさしい手触りと木の香りで気分が上がります♪



★温泉入浴剤

温泉気分を簡単に味わうのにおすすめなのは、

実際の温泉からとれた「湯の花」の入浴剤です。

一般的な入浴剤と比べると少し価格が高めのものが多いですが、たまに贅沢に使用すると良いかもしれません。

また、湯船に塩をプラスするのもオススメです。

塩風呂は体をあたため発汗作用を促すため、温泉から上がったときの体がポカポカする感じを再現できます。

★宅配温泉

温泉をご自宅に届けてくれるサービスがあります。

また、お好みの温泉地の温泉も選べるそうです。

自宅の浴槽にお湯をはるだけでなく、現地の温泉をプラスすることで、より温泉気分を味わえそうですね (*^▽^*)
ご興味のある方は、ぜひインターネットにて「温泉 宅配 地域名」と検索してみてくださいね。

★VRで楽しむ

緊急事態宣言が出てから、草津温泉や有馬温泉が YouTube にて配信している VR 動画があります。

お持ちのスマホやタブレットを傾けたり、指でスワイプするだけで 360° 現地の温泉風景を楽しめます。

自然の音や水の流れる音も聞こえるので、聞いてるだけでもリラックス気分になります。

YouTube にて「VR 温泉」と検索をすると、多くの温泉動画が出てきますので、

ぜひ、皆さまのお好みの温泉動画を見つけてみてくださいね♪

★タオルを上質なものに

温泉旅館で準備されるようなフカフカなタオルを用意するのもオススメです。

お風呂上りに新品のタオルで体を拭くのは気持ちが良ですよね♪

選ぶ際は、柄ものではなく、無地でシンプルなものを選ぶとより温泉気分になれると思います。

自宅で温泉気分を味わうには雰囲気づくりも大切です。

食事も温泉で出てくるようなお膳で用意をしてみたり、ちょっとした工夫で温泉気分を楽しめます。

また、入浴後は水分補給も忘れずにしましょう。

健康で快適なおうち温泉を満喫していただけたら幸いです*