

■「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

「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

ワクワク健康通信

第210号 令和4年4月

皆さま、こんにちは。

五十嵐です。

私の好きな言葉に、

『努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る』という名言があります。

「闘牛」で芥川賞を受賞した井上靖さんの言われた言葉です。

皆さまは「希望を語る人生」と「不満を語る人生」どちらの人生がいいですか？
もちろん、前者ですよね。

どんな仕事であっても、これが足りない、こうあって欲しいと思うことがあります。

それに対して、不満を語ると、未来を語るとでは、意識の使い方がまるで違うと思います。

意図として希望を語ったり、言葉にして出していくと、それに近いことや良いことを引き寄せます。

反対に、そうでないネガティブな言葉や意識を発したりしていると、それに近い状況を引き寄せてしまったりもします(*'Д')

『でも…』

『だって…』

『自分には…』

努力が必要な場面や、行動を起こす前からやらない理由を探して、こんな言葉を口にしていませんか？

不満を語りたくなったとしても、良い言葉を発していく。

そこから出てくる明るく希望がある言葉。これは強いです！

「いま自分は希望を語っているかな。それとも不満・言い訳ばかり言っているかな。」
と自問自答してみてください。

私もまだまだ出来ていません。ちなみに私の口癖は、

『ピーンときた!!』

『チクショー!』(笑)

アンテナを張りめぐらし、常に前を向いているからこそ悔しがるし、本当に悔しいんです。(笑)

あと、『ていうか…』とよく言ってしまいます。

相手の意見を否定から入るのは失礼ですよね。これは気をつけて直そうと思います。((+_+))

私は口は良い方ではないですし、社員に対してもキツイ言葉で叱咤します。

でも何かクレームを引き起こした時に、最終的にその全責任は社長である私にあると思っています。

会社の赤字や事業の失敗なども、それを決定した社長の責任です。社員ではありません。

そうならないために、常にいくつもの選択肢の中から、「やること」と「やらないこと」をはっきりさせ、「やる」と決めたら徹底的に勝つまでやります。

そして、やらないと決めたことはクヨクヨ振り返りません！

そして、これからも努力を惜しまず、希望を語り続けたいと思っています(^_-)



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

こんにちは、磯貝です。

長引くコロナ禍で、連休などの予定を立てるのが難しいと感じている方も多いのではないでしょうか。

「今年もおうちで過ごそう」とお考えのご家庭もあるかと思います。

そこで今回は、お家でも楽しめるゴールデンウィークの過ごし方をご紹介します♪



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

▶映画やドラマをたくさん見る

DVDや動画配信サービスなどで好きな映画やドラマを一気見するのはいかがでしょう。

気になっていたけれど、見逃していた映画やドラマを見てみるのもいいですね (*^々^*)

▶グルメを楽しむ

さまざまな地域の美味しいものをお取り寄せして旅行気分を味わったり、

普段より少し高級なものを食べたりすると気分が上がりますよね♪

「この料理を一度食べてみたかった！」という気になるお店でテイクアウトしてみるのもよいでしょう。

お取り寄せグルメを楽しみながら、「次は現地へ行って食べよう」などと楽しさが増す会話も弾みそうです♪

▶じっくり読書

たっぷり時間があるゴールデンウィークは、気になっていた本をまとめて読めるチャンスです。

特に日ごろ忙しくて、購入したものの読んでいない本がたまっている方にはピッタリですね。

連休の何日かは、こういった趣味に没頭できる「一人の時間」を作ってみてはいかがでしょうか。

▶ボードゲームで遊ぶ

ご家族でアナログな遊びをゆっくり楽しむのも、

時間があるゴールデンウィークにこそできる楽しみ方かもしれません。

クイズを考えて出し合ったりしてみるのも面白いですね♪

ご両親にとっては懐かしく、お子様にとっては新鮮に感じられるものもあるでしょう。

漢字や日本地図をクイズにしてみると、学校の勉強にも自然とつながり、一石二鳥ですね (*^々^*)



▶おうちパーティー

タコ焼き器を使った「たこ焼きパーティー」や、好きな食材をのせて楽しめる「手巻き寿司パーティー」

「タコスパーティー」など、テーマを決めるのがオススメです。

また、小さなお子様がいるご家庭では、簡単な料理をお子様だけで作らせてみるのも、

お子様にとって良い経験になり、食育にもつながりますね♪



▶レンタルスペースを利用する

「人の多いところは避けたいけど、連日家の中にこもっていては、飽きてしまう…」

という方にオススメなのは、レンタルスペースを借りて、非日常空間で過ごしてみることです。

広いキッチン、バーベキューができる、大画面でテレビが見られるなど、

さまざまなコンセプトのレンタルスペースがあるので、好みに合わせて利用できます。

コロナ禍でも車で移動すれば人との接触を心配する必要はありません、

ドライブを楽しむこともできるでしょう♪

こんにちは。長谷川です。

春は、気候はもちろん、「変化」の多い季節ですよね。
気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、
いきなりの変化に順応することができます、
体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちです。
気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので、注意が必要ですね。
今回は、心のバランスを整えるポイントをご紹介します(*^_^*)



超明るいお客様サポート
長谷川 有美です♪

①生活リズムを整える

ポイントは「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。

毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

②栄養バランスの良い食事を摂る

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないように心がけましょう。

中でも旬なものは栄養も豊富で美味しいので、食べる楽しみも膨らみます♪



③疲労回復や緊張緩和による食材を選ぶ

疲労回復には・・・山芋、うなぎ、梅干し、キムチ、いちご、ブロッコリー、プレーン

緊張緩和には・・・春菊、ナツツ、ヨーグルト、ごま、グレープフルーツ

これらが効果的と言われています。

④休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。

プライベートも忙しくし過ぎないように気を付けましょう。

音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしてみてくださいね*



⑤しっかりとした体温調整

機構が不安定な春には、「薄着の重ね着」を心がけ、

暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

暑さや寒さもストレスになります。

⑥就寝前の快眠体操

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。

寝る前の数分で行うことで、心身がリラックスし、よりよい眠りへの導入になります。

▶背伸び…仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。思いきり背伸びをゆっくり3回繰り返しましょう。

▶腰ひねり…仰向けに寝て、両手を真横に広げ膝を立てます。

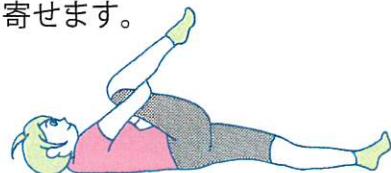
両膝を揃えたまま足を左右交互に倒すを3回繰り返しましょう。

▶お尻伸ばし…仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。

左右交互に3~5回繰り返しましょう。

▶脱力…仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。

全身の緊張・筋肉がほぐれたらて手足を自然におろします。



こんにちは、五十嵐です。

「春は大好きな季節なはずなのに、花粉のせいでのから楽しめない…」
という方も多いのではないでしようか(>_<)
そんな私も絶賛花粉症と日々戦っております(笑)
そこで今回は、花粉症対策についてご紹介します。
花粉症が辛い方の参考になりましたら幸いです。



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より

★花粉が飛ぶ日を把握

花粉は、特定の条件の日に飛散しやすいため、以下の日の外出をさけるのが効果的です。

- ①気温が高く湿度が低い日 ②風の強い日 ③前日に雨が降った日
④晴れた日の昼過ぎ ⑤晴れた日の日没頃



★花粉を粘膜から取り除く

目から花粉を取り除くためには、洗眼薬でしっかりと「洗眼」することをオススメします。

また、鼻の粘膜の洗浄には「鼻うがい」が効果的です。

鼻うがいは液体を鼻孔から流し込み、粘膜を洗浄する方法ですが、水道水などでは痛くなってしまいますので、以下の準備を行いましょう。

- ①水道水をひと肌程度まで温める
 - ②0.9%の食塩水を作る(1ℓの水に対して9gの食塩を溶かす)
 - ③先が細くなっているボトルなどで鼻の奥に流し込む

あるいは、「鼻うがい専用の液剤」も販売されていますので、そちらを使用することもオススメです。

★免疫力を高める

花粉症はアレルギー反応のため、身体の免疫力を高めることで抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが期待できます。

免疫機能をつかさどる免疫細胞の約60%は腸に集中しているため、腸内環境を整えることが正常な免疫機能の活動に繋がるそうです。

そこでオススメなのは「乳酸菌」です。

乳酸菌は腸内環境を整え、免疫細胞のバランスを整えてくれます。

ヨーグルトやチーズ、味噌、キムチなどの発酵食品が代表的です。

また、食物繊維をとることも免疫力を高めるのに効果的です。

食物繊維は腸内環境を整える働きだけでなく、乳酸菌などの善玉菌の餌になるため、腸内を整える善玉菌の増加を促してくれます。



★脂質のとりすぎに注意

脂質の摂り過ぎは、善玉菌を減らす悪玉菌を腸内に増やすことにつながるため、

脂っこいものや肉類はとりすぎないようにしましょう。

また、香辛料など刺激の強い食べ物は、鼻の粘膜を刺激するため、

アレルギー反応を促進させるおそれがあるそうです。

ですので、摂取は控えるように心掛けるのがよいでしょう。



ヨーロピト



花粉症が辛い方は、ぜひご自分に合う花粉症対策を試してみてくださいね。

憂鬱になりがちな花粉のシーズンも上手に乗り越えていきましょう(^^♪