

■「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: 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214号 令和4年8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 暁子
〒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。

最近、「売らない店」が続々と登場しているそうです。

「売らない店」とは、その場では商品を販売しません。

店内に並んだ商品は、その商品を扱う EC(インターネット通販) サイトから
購入してもらうのです。

売ることが目的ではなく、商品を実際に触ってみる、体験してもらうことや、
商品の説明・相談を目的にしていて、最近急速に拡がってきてますよね。

売らない店には、

- ・自社店舗、自社ブランドで運営している
 - ・場所を提供して複数のブランドを集めて運営している
- 2つのタイプがあるそうです。

コロナ禍の影響からも、EC サイトの普及と利用者の増加によって、
オンラインでの買い物が日常化したことが最大の理由でしょう。

インターネットの普及により、EC サイトで商品を販売する企業が増え、小売店が苦境に立たされる時代。
その解決策として考えられたのが、EC サイト限定の商品を、あえて実店舗で展示・紹介することでした。

販売企業は実物を実際に手に取ってもらえ、消費者はその良さを体感でき、
そして小売店は賃貸料や紹介料の収入が得られる。
まさに『三方よし』の仕組みですね！

ネット時代にあって品定めされるだけの「買ってもらえない店」から「売らない店」への逆転の発想。
目前の売上げばかりに気を取っていたのでは、こうした販売スタイルの変化による問題解決には
たどり着けなかつたでしょうね。

問題意識をどこに持つかで、解決への道のりが近くにも遠くにもなります。
「売らない店」から、私はそんなことを感じました。

私にとっての問題意識とは、現状に対して「なんでこうなっていないのか!?!?」という“怒り”です。
その問題を解決するために、やる気がスタートを切ります！
でも常に怒っているので(笑) ずっと走り続けています。
少しはゆっくり歩きたいなあ (#^~#)



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。

連日の蒸し暑さに夏バテ気味の今日この頃ですが、皆さまお変わりありませんか？

屋外にいるときはもちろんですが、室内にいるときの熱中症にもお気を付けください(>_<)

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

直射日光にあたる「屋外」にいる方が熱中症にかかりやすいと思われがちですが、熱中症の発生件数がもっと多いのは「住宅などの室内」です。高い温度と湿度という環境が要因の一つだそうです。



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

コロナ禍で長く続いた自粛生活明けの体は、運動不足による「体力低下」の状態の方も多いです。

それにより通年よりも熱中症のリスクが高まっています(>_<)

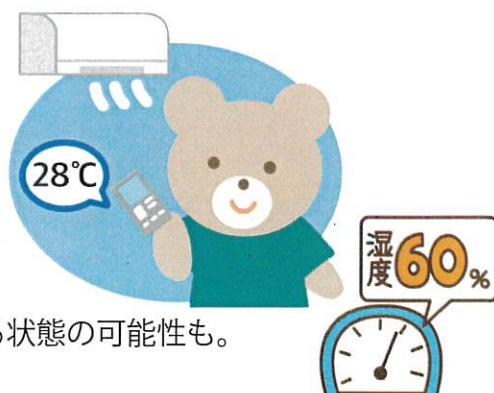
水分をたっぷり貯蔵する筋肉量が減り、体内で保持できる水分量が低下しているのです。

また春先まで外出を控えていたから体は、発汗する機会を奪われていたため、

「汗腺機能」が低下している可能性もあります。

すると、気温上昇時にしっかり発汗できず、体内に熱がこもりやすい状態になるのです。

結果、体内の水分量が少なくなる隠れ脱水につながる可能性も・・・。



▶隠れ熱中症のチェックポイント

尿の回数と色のチェックをしましょう。

成人であれば、1日に5~8回の排尿が正常です。

色は薄い黄色（小麦色）が理想です。

尿の色が濃い黄色から茶色に近い人は、熱中症のリスクが高まっている状態の可能性も。

特に注意が必要なのは、65歳以上の方です。

口が渴くという感覚を感じにくいうえに、体内水分量は加齢に伴い減少しているので、水分補給が足りないと、一気に脱水状態になるおそれがあります。

また、持病の有無や年齢、体調のほか、利尿作用の強いアルコールを飲んだ翌日やダイエット中、寝不足などでも体内の水分が不足しがちです。

▶室内熱中症になりやすい場所「キッチン、浴室」

お家の中でも「高温多湿」の環境になりやすいキッチンや浴室は注意が必要です。

レンジ利用を増やし、水分補給をしながら調理しましょう。

▶室内熱中症の予防対策

- ①時間に1回「5分」の換気…扇風機やサーキュレーターを使って空気を循環させましょう。
- ②朝日と西日にはカーテン遮光…急激な温度の上昇を防ぐため、室内に直射日光が当たらない工夫が大切。
- ③朝と夕の「打ち水」…水が蒸発する際、一気に周囲の温度を下してくれます。
- ④壁と頭を20cm以上離して寝る…外気に面した壁は夜になっても日中に吸収した熱が残っています。
- ⑤室内は「温度28度以下、湿度60%以下」に保つ…室温計・湿度計を用意するのがオススメです(*^々*)

こんにちは。長谷川です。

冷やしてスイカやビールが美味しい季節になりましたね♪

厳しい暑さも今が峠です。

お体にお気をつけてお過ごしください(*^々*)

さて、8月15日といえば何の日でしょうか。

------*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---



超明るいお客様サポートー
長谷川 有美です♪

8月15日といえば、第二次世界大戦の「終戦記念日」です。

当時のことを身をもって知る方々がどんどんお亡くなりになる中、

映像や文献でしっかり記録・保存していくことが、

これからの大好きなポイントとなっていくことでしょう。

今の子どもたちにとって、この戦争という言葉がどう映っているのでしょうか？

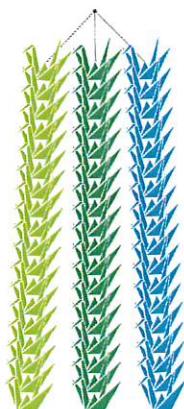
私なりに子供たちに聞いてみて感じた感想は、

今の子供たちにとっては「戦争」よりも「紛争」といえば、

テロの方が意識が強く、「戦争」との違いはあまり分からないように思います。

もちろん、世界史や日本史でさまざまな争いがあったことは

知識として知っているかもしれません、身近で起こっているものなどないですからね。



もちろん、これからもくおした戦争が身近で起こらないことがベストですが、
子供たちには過去の過ちやあってはならないことをもっと学んでほしいと考えます。

という私たちも、実際には戦争を知らない世代になります。

だからこそ、この8月15日の「終戦記念日」には、過去を改めて考え、

何が問題でこうした事態になり、

多くの人間が亡くなつていったのかを考える機会にしたいと思います。



また、8月15日は「親に会いに行こう」の日もあるそうです。

「親(08)に会いにい(1)こう(5)」という語呂合わせです。

親と同居している方はあまり関係のない話かもしれません、

核家族化で親と会う機会が減少している方に親に会うキッカケの日としてもらうのが目的だそうです。

お盆や子どもたちは夏休み真っ最中ですので、

ちょうど帰省されている方もいらっしゃることでしょう。

子どもが親元から離れ自立しても、親はいつも子供のことを心配しているものです。

子ども側からも親から離れてみて初めて分かったことも多いのではないでしょうか。

8月15日に限らず、思い立つたらいつでも親に連絡をしてみたり、

会いに行くことは良いことだと思います (*^々*)

こんにちは、五十嵐です。

立秋とは名ばかりの厳しい残暑が続いますが、
皆さま、お健やかにお過ごしでしょうか。

旬の食材を使ったお料理でこの夏を乗り切りましょう♪

そこで今回は8月の旬の食材を使ったオススメのレシピをご紹介します(*^々*)

------*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*---*



不動産事業部・Web 担当

五十嵐より

★しめじとコーンの胡麻和え

①しめじ1/2袋を石づきを切ってほぐし、600Wのレンジに1分半かけます。

②しめじの粗熱が取れたら水気を切り、「ごま大さじ1・醤油大さじ1/2・砂糖大さじ1/2」とコーン100gを加えてあえます。

できたても冷蔵庫で冷やしてもおいしい一品です♪

★スズキとアサリのアクアパツツア

①スズキの切り身2切に軽く塩コショウをし、アサリ1パックを洗い、にんにく2片を包丁乗せでつぶします。

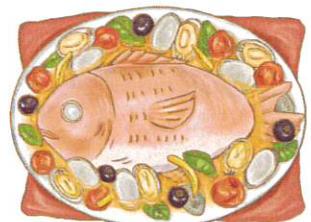
②フライパンでオリーブオイル適量を熱し、にんにくを入れます。

③スズキの水分をペーパーで引き取り、皮目からしっかりと焼き、ひっくり返して軽く焼きます。

④アサリ1パック、パプリカ1/2個、プチトマト5~6個と「白ワイン大さじ2、水大さじ3、塩コショウ少々」を入れて煮込みます。

⑤味見して、塩コショウを加減して出来上がりです♪

最後にバジルをお好みでちぎって入れましょう(*^々*)



★茄子とトマトとピーマンの味噌マヨパスタ

①トマト小1個、茄子1/2個、ピーマン1~2個を食べやすい大きさにカットします。

②味噌小さじ1・マヨネーズ大さじ1を混ぜ合わせておきます。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、茄子→ピーマン→トマトの順に炒めます。

※途中で軽く塩コショウして下さい(*^々*)

④並行してパスタ100gを茹でます。

⑤茄子がやわらかくなったら、②で混ぜ合わせた味噌マヨを加えて少し炒め、火を止めます。

⑥茹で上がったパスタの湯を切り、フライパンに投入し、弱火でよく絡めればできあがり♪

夏野菜をふんだんに使ったパスタです(*^々*)

トマトが潰れるのが嫌な方は炒めずに最後にトッピングするのがオススメです♪

