

■「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: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215号 令和4年9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。

同僚やお友達と一緒に食事やお茶をしている最中に、相手がスマホを取り出すとイライラしたりすることってありませんか?('◇')
目の前にスマホを置いている相手と一緒にいるのが少しつまらなくなったり…。

今の若い人々は、街を歩いていても、電車の中でも、必ず片手にスマホを握りしめていますよね。私世代の人間は、細かい文字を読んだり画像を見るのも大変なので、そこまでではありませんが、それでも何か調べものを作ったり、地図を見たり、写真を撮ったりする時にはとても便利です。

最近、「スマホ脳」という本を読みました。

私たちは1日に2600回以上スマホを触り、平均して10分に一度スマホを手に取っているそうです。
そして、スマホと一緒にいる時間が長いほど気が散るとも(*_*;



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

今ではGoogle(グーグル)で検索すれば、どんなことでも教えてくれます。

でも、グーグル効果とか、デジタル性健忘と言われ、別の場所に保存されているからと、
脳が自分の力で覚えようとしている現象が起きているそうです。

また、若い人のほとんどが、SNSをやっていますよね。

12~15歳の男女を対象とした研究では、1日3時間以上ソーシャルメディアを利用した場合に、
うつ病、不安、不眠、苛立ち、攻撃的行動などの精神的健康上の問題を発症する可能性が2.5~3倍に上るそうです。
そして、SNSがストレスを与え、嫉妬させ、フェイクニュースを拡散しているとも言われています。

そしてもうひとつ、大きな問題点としては、プライバシーの欠如が挙げられています。

ほんの数分、ずっと検索するだけで、勤務先、よく行くお店、さらには生まれたばかりの子どもの顔まで、
あらゆることが特定可能です。

SNSは元々は、人と人とのつながりやすくするためのサービスです。

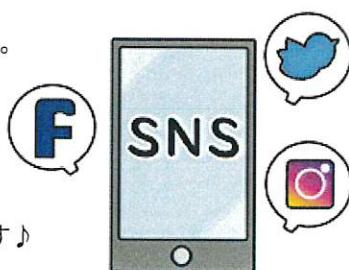
オンライン化が加速している現代では、とても便利で身近なコミュニケーション手段です。

ひと昔前であれば、片手で数えられるだけだったコミュニケーション手段も、今や千差万別。
たくさんあるからこそ、より意識的に取捨選択して自分にとってプラスになるように、
適切な使い方でうまく使いこなしていきたいですね。

アイホームズでもSNSを活用しています。

「会社案内」「商品」「定期的な情報提供」を目的とし、魅力的なコンテンツを発信しています♪

私も目をシバシバさせながら投稿を確認しています笑(*_*;



スマホ依存症にならない為にも、週に1日だけでもSNSをチェックしない日を作つてみてはどうでしょうか。

皆さん、こんにちは。

磯貝です。



9月の風物詩といえば、「十五夜」のお月見です。
お団子をお供えして、すすきを飾ったりします。
子どもの頃は月でウサギが餅つきをしている写真などを見せられて
覚えている方もいらっしゃるかもしれません (*^▽^*)

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

そもそも「十五夜」とは、
満月にあたる 15 日を十五夜と呼ぶようになったそうです。
ということは、実は毎月「十五夜」はあるのです。

その1年の中で最も月が綺麗に美しく見えるとされているのが9月15日です。これが「十五夜」として風習に残りました。

9月は稻の収穫があり、そこになぞらえて、
稻の豊作や感謝を伝える行事となりました。
その際に飾る「すすき」は稻に例えられたとされています。

さらに、すすきを飾った理由はもう一つ、「魔よけ」の意味もあったのです。昔は「十五夜」が終わると、そのすすきを軒先につるして、1年の無病息災を願っていたそうです。

「十五夜」にお団子をお供えするということは難しいかもしれません、私たちもその風習に倣って「十五夜」の日はすすきを飾って、1年の無病息災を願ってみても良いかもしれません(*^々*)

コロナの影響で自粛期間が続き、疲弊してしまう日々の中、「十五夜」の夜くらいゆっくり空を眺めてみましょう。空を眺める心の余裕を持つことで、気持ちも体もリフレッシュされるのではないかでしょうか。



夏の暑い時期も乗り越え、
体も心も自然と疲れがたまっている方もいらっしゃるかと思います。
ここで一度リセットして、残りの月を精いっぱい駆け抜ける力を蓄えましょう♪

こんにちは。長谷川です。

9月になり、ようやく、しのぎやすい季節になってきましたが、

皆さまいかがお過ごしでしょうか(*^々*)

とはいっても、夏の疲れが出やすい時期です。

旬の食材で秋の味覚を楽しみつつ、残暑を乗り切りましょう♪

今回は旬の食材を使ったオススメレシピをご紹介します。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

★すだちそうめん

- ① 水 600ccに白だし醤油をお好みで入れて出汁を作り、冷蔵庫で冷やしておきます。
 - ② そうめんを 1 束茹でたら、冷水でしっかり洗って麺を締めます。
 - ③ すだちは 3 個用意し、1 ~ 2mm にスライスします。
 - ④ 器にそうめんを入れ、①の出汁を注ぎ、スライスしたすだちを飾ります。
 - ⑤ 氷を浮かべて完成です♪



★ズッキーニと茄子が旬なラタトウイユ

- ① 茄子 2 本とズッキーニ 1 本を 2cm 角に切り、茄子は水にさらしアク抜きしザルにあげておきます。

② 玉ねぎ 1 個とピーマン 1 個とパプリカ（黄色）2/3 個は、1.5cm 角に切れます。

③ 鍋にオリーブオイルとにんにく 1 片のみじん切りを入れ、にんにくを焦がさないよう弱火にかけます。

④ 香りが出たら玉ねぎを入れ中火で炒め、半透明になったら茄子を加え、炒めます。

⑤ 茄子に油が回ったらすつきーにを加え炒めます。

⑥ 酒または白ワインを大さじ 2 加え、ひと混ぜしたら、トマトの水煮缶 1 缶を加え、コンソメ（固体）1 個を入れ、蓋をして弱火で 10 分ほど煮ます。

⑦ 最後にパプリカとピーマンを加え 2 分ほど煮て、塩コショウで味を整えて出来上がりです♪



★旬の里芋を使ったけんちんうどん

- ① 鍋を中火にかけてゴマ油を敷き、鶏もも肉 120g をひと口大にカットしたものを火が通るまで炒めます。

② ダイコン 1/20 本とニンジン 1/7 本はいちょう切り、長ネギ 1/6 本は斜め薄切り、里芋 2 個は半分にカット、ごぼう 1/7 本はささがきに。

③ ②を①に加えて全体に油が回るように炒め合わせます。

④ ③に水 500m l を加え沸騰したらアクを取り除き、一口大切りにした木綿豆腐 1/3 丁を加えて 5 分煮る。

⑤ 酒大さじ 1、かつお出汁小さじ 1、しょうゆ大さじ 1、塩小さじ 1/3 を加えて弱火でさらに 10 分煮る。

⑥ うどん 2 玉を茹でて、水気を切り器に盛っておきます。(2 人分)

⑦ ⑤の具材と汁をうどんにかけ、最後にお好みで葉ネギを飾ってできあがりです♪



