

■「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 218 号 令和 4 年 12 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 <https://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。

人は物事が上手くいかないときほど、他人の言葉に惑わされやすいものです。
ネガティブな言葉や否定的な声は、弱気になっているときほど心を強く動揺させます。
最終的な判断を下すのは自分自身です。
他人の言葉に惑わされないように心掛けることが肝心です。

また、怒りの感情が、人の平常心を乱す最も大きな要因になるといわれています。
でも、怒りの感情を鎮めることってなかなか難しいですね。

何かトラブルが起こっても平常心を保っていれば、無駄に騒ぐことなく、冷静に次の一手を打つことができます。
平常心を保てないということは、感情に振り回されやすいということです。
その結果、不要なトラブルを呼び寄せてしまうこともあるでしょう。
納期や締め切りなど、期限を迫られた仕事は常に追われるプレッシャーにさらされています。
それに加えて、「想定外のことが起きた」というような状況は焦りを生み出しやすいです。

プレゼン発表や会議での発言、面接や試験などの肝心な場面で、焦って失敗してしまうことってありますよね。
私も、落ち着け落ち着け!と自分に言い聞かせれば言い聞かせるほど深みにはまってしまった経験があります(笑)

どうして人は焦るのでしょうか。
焦りというのは、心に迷いや不安を感じた時に表れる衝動です。
何かを始める際に、頭の中でシミュレーションをして、その先の状況を予測してから行動に移すタイプの人があります。
逆に、頭よりも体が先に動くタイプの方は、思いのまま物事が進んでいる間は良いのですが、問題に直面した時に、その対処法が頭の中に無く、予想外の展開に不安と焦りでパニックになってしまいがちです。
ようするに、「準備不足」が焦りを招いてしまうということです。

焦りを感じないようにするには、まず時間に余裕を持つこと。
そして、できないことは悪いことではないという意識を持つこと。
できないかもしれないと感じただけで焦ってしまう。でも、できないこともあって当たり前だと思えばいいんです!
ようするに、自分を肯定してあげる、自分はできると信じてあげることで、案外焦ることがなくなるものです。

私のことを、いつも自信满满で焦ったこともないと思っている方も多いでしょう(笑)
そんなことはありません。私だって常に焦りを感じています。でも、その焦りは、私にとって必要な焦りなんです。
その焦りを自信に変えるように思考し、実践し、経験する。
その繰り返しで自信につながって、今がある。ということでしょうか(^^)

今年も残すところあとわずかとなりました。
皆さま方には、今年1年、格別のご愛顧を頂き、厚くお礼を申し上げます。
アイホームズが今こうしてあるのも、皆さま方のおかげです。
そして、スタッフみんなも頑張ってくれました!
まだまだ先が見えない部分もありますが、来年はまたひとつ飛躍の年になると確信しています(^^)
来年も変わらぬお引き立てのほど、どうぞよろしくお願い申し上げます m(__)m



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、長谷川です。

12月になりました。

いろいろあった1年も残すところあと1か月ですね(*^_^*)

皆さまにとって今年はどうな年でしたでしょうか？

私は、今年もたくさんの方のお世話になり、助けられ、

過ごすことができました。

皆さまに素晴らしい新年が訪れますことを心よりお祈り申し上げます。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪



「良いことばかりが続いた！」という方もいらっしゃるでしょう♪

「いやいや、良くない事ばかりでもう大変だった…」という方もいらっしゃるかもしれません。

どんな方にも、平等に1年という時間はやってきます。

良いことがあった方も、なかった方も、この1年を振り返って、

次の1年をよい年にできるようにしたいものですね(*^_^*)

日もだいぶ短くなってきました。もう少しで冬至です。1年で最も昼間の時間が短い日です。

昔は「太陽の力が最も衰える日」だと考えられていました。

また、「冬至からは日1日と昼が長くなっていく」ということで、「一陽来復」とも呼ばれています。

私はこの言葉を毎年のように年賀状に使っています。

「陽が1日1日と長くなるように」「来るべき年が少しずつでもよくなるように」

との思いを込めています。

冬至を過ぎて、日が落ちる時間が少しずつ遅くなっていくと、

なんとなく、ホッとした気持ちになります。



ただ、冬はこれからが本番です。「冬至冬中冬始め」という言葉もありますよね。

雪国では、長い雪のシーズンが始まります。気温もどんどん下がっていくことでしょう。

冬至には、柚子をお風呂に入れる「柚子湯」という習慣があります。

柚子などの柑橘系には、体を温める効果があります。

ぜひ、柚子の香りのするお湯にゆったりと浸かって、リラックスしてみてくださいね♪

また、インフルエンザの流行も、これからが本番です(+_+)

忙しい年の瀬、体調を崩して寝込んでしまうことがないように十分に気を付けていきましょう*

こんにちは、磯貝です。

12月になり、本格的な寒さが続く冬がやってきました。

寒くて厚着を重ねがちな冬は、体がこわばり、肩こりに悩む人が増える季節でもあります (:_;)

そこで今回は、肩こりの対処法についてご紹介します♪



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

肩こりは、現代において非常に自覚症状を感じる方の多い症状の一つとなっています。

対処法として、

「貼り薬」「塗り薬」「ストレッチ」「整体」「マッサージ」を行う方が多いのですが、効果はどうでしょうか。いずれも一時的な処置にしかならず症状が慢性化している方も多いのではないのでしょうか。

慢性化した肩こりはつらいですね。そういうときは漢方の出番です♪

慢性的な症状に漢方は非常に相性が良いです。

一時的な改善を目指すのではなく、根本的な改善も目指せるからです。

私も肩こりが辛くなってきたときには使っています (*^_^*)



肩こりの根本的な原因は「血行不良」とされていて、血行を改善することが根本的な解消になります。

そこで、血行を改善する漢方として肩こりに有効とされているのが「葛根湯」です。

葛根湯は、風邪を引いた時にも使用しますが、**体を温める成分が中心に配合**されています。

漢方では肩こりを「気」と「血(けつ)」が滞っている状態と考えています。

「気」「血」を補い、体を温めて血の巡りをよくすることで肩こりの改善を目指します。

実際に葛根湯を飲むと、肩回りが暖まり、すぐに効果を実感できる方もいます。

肩こりに漢方という考え方がなかった方もいらっしゃるかもしれませんが、

根本的な改善のために、一度試してみる価値はあると思います (*^_^*)

肩こりにお困りの方は、ぜひ参考にしてみてくださいね♪



また、正しい姿勢を意識したり、適度な運動やバランスの取れた食事、

十分な睡眠を確保するなど、生活を改善することでも解消できるため、

普段の生活を少しずつ見直していきたいですね。

今年も1年、ありがとうございました。

2023年が皆様にとって幸せな1年になりますよう祈っております。

皆さま、よいお年をお迎えください♪

こんにちは、五十嵐です。

12月になりましたね。今年は皆さまにとってどんな1年になりましたか。
私は家族やお友達、お客様や職場の皆さまへ「感謝」の多い1年となりました。



不動産事業部・Web担当
五十嵐より

寒い12月を乗り切って、心も体も健康に2023年を迎えたいですね。
そこで今回は、「体を温める食材や飲み物」についてご紹介します♪
ぜひ、日々のメニューに取り入れてみてくださいね(*^_^*)



【野菜】

根菜類を選ぶのがポイントです♪

「ニンジン」「じゃがいも」「玉ねぎ」「かぼちゃ」「レンコン」「ごぼう」

【発酵食品】

体の代謝をよくしてくれる酵素が入っています。

「味噌」「納豆」「醤油」「漬物」「キムチ」「チーズ」「ヨーグルト」



【お茶・紅茶】

体を芯から温めてくれるのは茶葉を発酵させて作る

「紅茶」「ウーロン茶」「プーアル茶」などがオススメです

また、「生姜湯」はビタミンC豊富なレモン果汁を入れると風邪対策にもバッチリ♪

「ホットミルク」はカフェインを含まないので寝る前に飲むとリラックスできます。

【肉・魚】

筋肉になりエネルギーを作ってくれるタンパク質も大切です。

「鶏肉」「鮭」「さんま」「うなぎ」「明太子」



★おすすめ料理★

- ①キムチ鍋 (ショウガを入れるとさらに温め効果UP)
- ②具だくさんうどん (根菜類を多く入れ、味噌味にすると温め効果UP)
- ③生姜の味噌汁 (ダイコンやニンジンをたっぷり入れた味噌汁がオススメです♪)



身体の冷えでお悩みの方は、ぜひ、参考にさせていただけると嬉しいです。

今年も1年、ありがとうございました。

2023年が皆さまにとって、幸せな1年になりますよう祈っております。

皆さま、よいお年をお迎えください。