

■「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

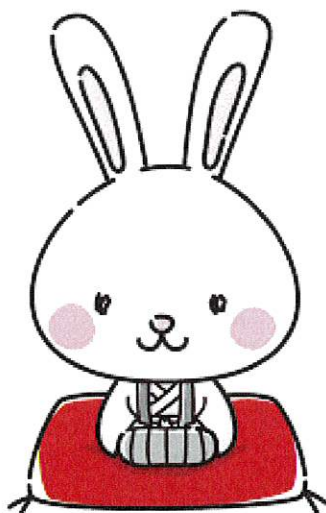
第 219 号 令和 5 年 1 月

「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

謹賀新年

昨年中は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も社員一同、皆さまにご満足頂けるよう心掛ける
所存でございますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜り
ますよう、お願い申し上げます。

皆さまのご健勝と益々のご発展を心よりお祈り致します。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



(株)アイホームズ
代表 五十嵐照勝
スタッフ一同

皆さま、新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

今年も家づくりに関することはもちろん、
生活に役立つ情報をお伝えしてまいりますね♪

そして、今年最初のイベントは
1月21日(土)「家づくり無料勉強会」です。
家づくりをお考えの方はぜひご参加ください(*^_^*)



以前、こんな話を聞いたことがあります。

大工の親方と弟子がいました。
弟子は高い屋根の上に登って仕事をし、親方は下からその様子を見て指示を出しています。
仕事も終わり、屋根から降りようとはしごを下っていた弟子。
もう少しで下り終わるといところで親方は「十分に気をつけるよ」と注意をしました。

弟子は驚きました。
なぜなら、もうすぐ下り終わるくらいですから高さも大したものではなかったからです。
しかし、あとで親方になぜあんな低い場所に来てから注意をしたのか聞いて納得しました。

親方は、弟子に
「低くて大したことないと油断している場所では、どんなに低い場所でも必ず落っこちることがある。
だから低い場所に来てから注意をした。」と説明したのです。

こういったことは何も大工仕事だけには限りません。
私たちは「簡単だ、もうすぐで終わりだ」と思っている時ほど油断してしまうものです。

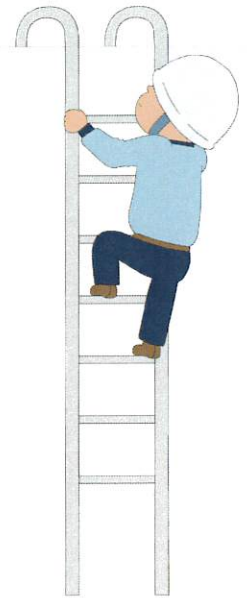
ちょっとだけだからとヘルメット等の安全対策をせずに作業して、
重大な事故につながったというケースはたくさんあります
また、現場でなくても、文字や数字の書き間違い一つで無関係な多くの人に損失が出たり、
多大な労力をかけてフォローしなければならない事態になることもあります。
このように一つの油断が重大な事故や損失につながるというケースはあらゆるところで起きています。

ですので、簡単な仕事をする時でも、普段と変わらないほどの注意を払って作業を行う事が大切です。
そして、事故やミスに対して「自分は大丈夫」「そうそう起こるものではない」と考えるのではなく
「誰も起こり得る」「もしかしたら起きるかもしれない」という考えも常に持つようにしたいものです。

幸いにして私は今まで重大な事故を起こしたり、その場に居合わせた経験はございませんが、
明日は我が身という言葉もあります。
その言葉を胸に、今年も気を付けていきたいと思います。



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



こんにちは、五十嵐です。

新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく願い致します。

皆さま、お正月はどのように過ごされましたか？
私は大好きな映画をたくさん見ることができました (*^_^*)

今年も仕事もプライベートも精いっぱい頑張ります♪



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より



皆さまは、お正月に今年の目標を立てましたでしょうか？

私は「できるだけ笑顔で過ごす」ということを今年の目標の一つとしました。

実は以前、友人から「集中しているときに怖い顔をしている」と言われたことがあります (+_+)
もちろん怒っているわけではなく、ただ真剣な顔をしていただけなのですが、
相手からすると話しかけづらい表情に映っていたようです。

きっとこれまでも仕事中に、皆さんの前で怖い表情をしていたこともあったかと思います。
もし私が周りの人だとしたら、やはりニコニコしている人の方が話しやすいと思うのです。
そういったこともあって、今年はできるだけ笑顔でいたいと考えています (*^_^*)

仕事をしていれば、少なからずストレスはかかりますし、テンションが下がるときもあるはずですが。
ただ、できれば仕事を終わるときには、
皆さんと笑顔で「お疲れ様！」「明日も頑張ろう！」と喋って帰りたいのです。

一日の終わりが気持ちの良いものであれば、翌日も気分よく仕事に入れると思います。

だれかの歌で「良いことがあって笑うのではなく、笑顔でいれば良いことがある」というフレーズがあったのですが、まさにその通りだなあと思いました。
それから、心理研究科の方が、「朝鏡を見て笑顔を作ってから出かけると良い」と言っていました。



確かに自分の表情というのは意外と分からないものです。
自分では笑顔のつもりでも、相手からは笑顔に見えなかったりします。

今年は、気持ちよく生活するためにも、
家を出るときには身なりだけでなく、笑顔の確認もしてから出かけたいたいと思っています♪

皆さま、初めまして。そして明けましておめでとうございます。

この度、ご縁があり、アイホームズで経理事務を担当させて頂いております新人の待場と申します。

出身は大阪府和泉市です。

フットワークが軽いことが自慢です(*^_^*)

直接皆さまとお話しさせて頂く機会は少ないかもしれませんが、イベント開催時にはお会いすることもあるかと思います。

皆さまとお会いできる日を楽しみにしております。



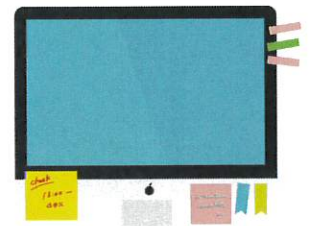
自然災害鑑定士
火災保険募集人
住宅ローンアドバイザー
待場 裕朗 より



経理は日々、数字と向き合うお仕事です。

パソコンや帳簿に目を通し、目に負担をかけているなあとよく感じます。

そこで今回は、いろいろな目のケアについてご紹介します。



①パソコンを夜間モードに設定

パソコンのブルーライトは紫外線を浴びるのと同じくらいの目の負担になるとされています。

ディスプレイを夜間モードにすることでブルーライトが少ない色合いになってくれるため、目が疲れにくくなります。

また、寝る前までパソコンで作業していても眠りを妨げにくくなるといった効果があるとも言われています。

②ホットアイマスク

疲れた目を温め血流をよくし、リラックスできるので目をしっかり休ませることができます。

目の周りにはいくつもの血管が張り巡らされているので、血行を良くすることでクマ対策の効果や凝り固まった筋肉をほぐすことで疲労回復の効果も得られます。

最近では目を温めながら、目回り全体からこめかみまでマッサージしてくれるマッサージ器もあるそうです。

世の中の進歩はすごいですね(笑)



③ビタミンA・C・E

食事での目のケアも大切です。目の健康には抗酸化作用が期待できるビタミンA・C・Eの摂取が大事です。

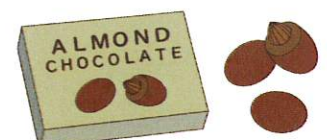
ニンジンにβカロテンが豊富なのはよく聞く話ですが、

なんとβカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換できる優れたものなのです。

そしてビタミンCはレモンやイチゴです。

ビタミンEはアーモンドに入っていますね。私は休憩時間にアーモンドチョコレートをよく食べています♪

またアボカドにもビタミンEは豊富です。お魚の鮭にも抗酸化作用があります。



パソコン作業の多い方や目が疲れやすい方の参考になれば幸いです。

これからも皆さまのお役に立てる情報をお知らせできればと思います。

今年もどうぞよろしくお願い致します。