

■「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220号 令和5年2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。

人生につまずくのが18歳、小石につまずくのが81歳  
心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳  
恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳  
道路を暴走するのが18歳、逆走するのが81歳  
偏差値が気になるのが18歳、血糖値が気になるのが81歳  
ドキドキが止まらないのが18歳、動悸が止まらないのが81歳  
まだ何も知らないのが18歳、もう何も覚えていないのが81歳  
自分探しをしている18歳、皆が自分を探している81歳

これを読んだとき、思わず笑ってしまいました(笑)  
これ、元ネタは、テレビ番組の「笑点」のお題から来ているものらしいですね。

とは言え、どう計算しても、私も18歳よりは81歳に近い歳です。  
他人事ではありません(°Д°)

実際に81歳前後の有名人の方、小泉純一郎さん、徳光和夫さん、萩本欣一さん、  
女優さんと、長山藍子さん、倍賞千恵子さん、三田佳子さんなど、  
まだまだ活躍している方も多いですね。

年齢はただの背番号!  
「あなたの年齢は、あなたが感じている年齢である」  
年齢は、自分が感じた歳、自分の気持ちが決めるものなのかもしれません。

子どもの手が離れ、仕事をリタイアして、好きなことを追求できる第二の人生、「黄金期」。  
私は、これから正にその時期を迎えます。  
それと同時に、医療、介護に依存することも、その先にあるかもしれません。

でも、今が一番大事!  
私の健康の源は、毎週のゴルフです♪  
特に健康には人一倍気を使っていて、男性には珍しく、何かあるとすぐに病院に行きます!  
いえ、何もなくても行きます(笑)

そして、好きな仕事をしているということが、何よりの一番の健康法なのかも知れません。  
ですから、私は、すでに「黄金期」なんです(∧\_-)☆



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

皆さま、こんにちは。  
磯貝です (\*^\_^\*)

もう少しで待ちに待った春が来ますね。  
皆さま、お変わりありませんか。

冬は寒くてできる限り外に出たくない…  
という方もいらっしゃると思いますが、  
皆さまは普段、ご自身がどのくらい歩いているのが把握されていますでしょうか。



仕事をしていると、なかなか体を動かす機会がなく、運動不足になりがちです。  
とくに事務仕事は1日中座って仕事をしているので、  
運動不足や体重増加、さらには生活習慣病の心配も出てきます。

年齢を重ねると筋力も落ち、休日も体を動かすのがおっくうになってしまって  
ゴロゴロと過ごしてしまいがちという方も多いのではないのでしょうか。

ただ、普段から運動し慣れていない方にとっては、  
運動不足といわれても、何をどうしていいかわからないのが正直なところですよ。

そこで、簡単にどのくらいを目安にしたらいのかが分かるものが「歩数」です。

「1日にどのくらい歩いたのか」は、「1日にどのくらい体を動かしたのか」の目安になります。  
最近、スマートフォンに歩数計が入っているものがほとんどですから、  
簡単に始められるのではないのでしょうか♪

では、どのくらい歩けばいいのでしょうか。  
厚生労働省では、

**「成人男性で9000歩以上、成人女性は8000歩以上」**という目標が出ているようです。

この数字、多いと思うか少ないと思うかは人それぞれですよ。

私は休日に「買い物をして、掃除をして、洗濯をして、食事を作る以外はのんびり過ごしたなあ」  
という日だと、だいたい5000歩くらいでした。

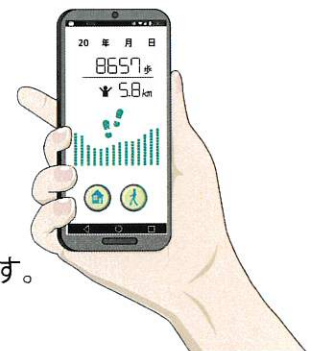
平日に「一日座り仕事ばかりだったなあ」という日は、なんと4000歩程度でした。  
あと3000～4000歩足りないということになります。

この足りない分を、工作中や通勤時間、  
休日の過ごし方に少しずつ工夫して、歩数を稼ぐようにできると  
運動不足解消に向けての一步になるかなと思っています。

運動不足を感じている方は、買い物はちょっと遠回りして歩いてみたり、階段を使ってみたり、  
ぜひ、ちょっとした意識で歩数稼ぎをしてみてくださいね (\*^\_^\*)



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、穂積です。

新年が明けてからあっという間に一ヶ月が過ぎましたが、  
皆さまは一年の良いスタートが切れましたでしょうか？

良いスタートができた方も、そうでない方も  
充実した2月にできるよう頑張りましょう (^\_^)/

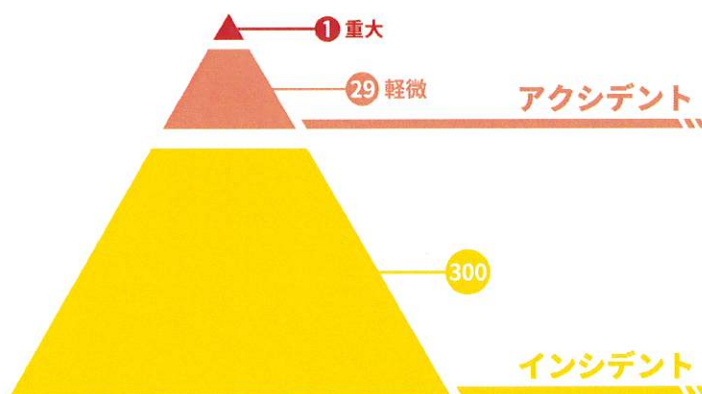


二級施工管理技士  
インテリアコーディネーター  
現場監督の穂積です

皆さまは「ハインリッヒの法則」という言葉をご存知でしょうか？  
「ハインリッヒの法則」とは、「1：29：300」という労働災害における  
重大災害の発生確率のことです。

特に、鉄鋼などの生産企業に携わる方でしたら、  
一度は耳にしたことがあるかと思います。

1 件の重大災害の背景には、  
29 件の軽症事故があり、  
300 件のヒヤリ事例（ケガにならなかった事故）  
が存在するというものです。



この「ハインリッヒの法則」は、共通の法則として、  
全国の生産事業所をはじめとした多くの企業・事務所で取り組んでいる  
無災害推進活動です。

この法則に当てはまるのは、企業体だけではありません。  
家庭内や家の周囲でも、この法則が当てはまることは多いのです。

たとえば、ご自宅内の段差でつまずいた経験はありませんでしょうか。  
一度つまずき、その後二度三度繰り返したあげくケガをしてしまった…など  
一度、ヒヤッとしても忘れた頃にまたヒヤッとしたことが起こります。  
これらの繰り返しがケガを引き込んでしまうのです。

「ハインリッヒの法則」に当てはまらないようにするためには、  
ヒヤリ確率の300件に到達する前にひとつひとつのヒヤリ事例に前向きに対策をとる必要があります。

仕事でもご家庭でも、安全に過ごすことができれば  
笑顔が生まれ幸せが訪れるものです。

「ヒヤリと感じたら要注意！」と頭の片隅に置いておいて頂けたらと思います (\*^\_^\*)

こんにちは、五十嵐です。

2月になっても相変わらず冷え込みの激しい毎日ですが、  
皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。  
私はまだ電気毛布が手放せないでいます(笑)

今回は、私が最近見た短編ドラマについて、ご紹介させていただきます。



住宅ローンアドバイザー  
自然災害鑑定士  
火災保険募集人  
Web 担当 五十嵐より

先日「夢をかなえるゾウ」という短編ドラマを見る機会がありました。  
主演は、小栗旬さん。  
関西弁を喋るゾウの神様役は、古田新太さんです。

関西弁を喋る古田新太さん。  
それだけでも興味が掻き立てられます (\*^\_^\*)

ネタばれをしてしまいますので、ストーリーは割愛しますが、  
ゾウの神様が出す課題を1つずつクリアしていき、  
「自分を変えたい、変わりたい」  
という願望に挑戦するお話です。

誰しも

「変わりたい、変えたい！でも、変わらない毎日が過ぎてしまう」  
ということに、違和感を覚えることがあるのではないのでしょうか。

このドラマを見てから数日後に、書店の自己啓発本コーナーに  
「夢をかなえるゾウ」の単行本が置いてありました。

見出しが

「自分、今の生き方やったら死ぬときめっちゃ後悔するで。」といったものでした。

読みやすい上にためになる言葉がたくさんありました。  
そして、日常にも応用できることばかりでした。

当たり前すぎる行為であっても意味がある。  
さりげない行為、行動、継続こそ力なり。  
それを改めて痛感する書籍でした。

とても有名な本なので、ご存じの方も多いかと思いますが、  
刺激をくれる楽しい一冊ですので、  
ご興味のある方はぜひ読んでみてくださいね (\*^\_^\*)  
短編ドラマの方も、コメディ要素が多くオススメです♪

