

■「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 223 号 令和 5 年 7 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。

梅雨の時期に入り、雨が降ったり降らなかったりと、気温の変化も激しく、
皆さま体調など崩されたりしていませんか?
梅雨明けは、予想では7月中旬頃で例年並みか早くなる予報です。
でも梅雨が明けると、今度は猛暑がやってきますね(*_*;

そんな中でも、ゴルフに行っています。
真夏は、早朝ゴルフに切替え、朝方の5時台からスタートします。
昼間の一番暑い時間帯になる前に終わってしまうので、なかなか良いですよ♪

そして、今年は4年ぶりに「隅田川花火大会」が開催されますね!
うちの屋上からも見る事ができるので今から楽しみです。
家族と犬とうさぎ4匹(もいるんです!)と一緒に、夕涼みをしながら花火を楽しみたいですね♪

この大会も、昭和36年までは、「両国の川開き」という名称で、両国橋の上流で行われていたそうで、
その後、昭和53年に「隅田川花火大会」と改め、隅田川で復活したそうです。
打上場所も、さらに上流へ移動し、打上会場も2ヶ所にして多くの方に観てもらえるようになりました。

皆さまの中にも、墨田区にお住まいの方が多くいらっしゃると思いますが、どちらでご覧になる予定ですか?
ご自宅の屋上や、マンションの高層階の方などはお部屋からも観えるでしょうね。
また、隅田川の近くまで行かれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
あの花火の近くで聞く、ドーン!という大きな音は圧巻ですよ!

東京スカイツリーでは、約900名様限定で観覧できるそうですが、
インターネットでの抽選は、すでに終了してしまっているようです。(+_+)
その他にも、ホテルサンルート浅草、第一ホテル両国、浅草ビューホテル、東武レバント東京、浅草東武ホテル
など、会場付近のホテルは予約が殺到しているそうです。

いずれにしても、花火大会は夏そのものの風物詩ですよ。
雨が降らないように、てるてる坊主でもつるしておきましょうか。(笑)



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。

梅雨が明けたら夏本番ですね♪

夏の風物詩といえば皆さまは何をイメージしますか？

もちろん人によってそれぞれになると思いますが

「花火」は夏の風物詩のひとつだと思います (*^^*)



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



花火と同時にお祭りが開催されることも多く、
屋台などで食事をする楽しみもありますよね♪

屋台での食事の楽しみ、少し人ごみの少ない場所へいき眺める花火は
非常に美しい夏ならではの景色です。

そこで「花火の起源となぜ夏に開催されることが多いのか？」を疑問に持ちました。
秋や冬のような空気が澄んでいて涼しい方がゆったり見れる気もすると思います。

花火は中国の狼煙(のろし)が言語と言われており、
煙で何らかの合図を発信していたことが花火のルーツだと言われています。
おそらく当初は灰色の煙だったでしょうから、
そう考えると飛躍的に進化したなあと思います。



そして夏に開催される理由はお盆が関係しています。
お盆にある「送り盆」のタイミングで送り出すべき魂の鎮魂のために
打ち上げられたのがはじめと言われています。

お盆では、亡くなった方の霊が一時的に私たちのもとへ戻ってくるという期間になっており、
送り盆は、それを返してあげるということになっています。

火や灯りは帰るための道しるべとされており、
花火以外でいえば「灯籠流し」などもそれに該当します。
そのため、お盆のある夏に花火はメインで行われています。

花火は見ていて美しいものであり、屋台なども同時に楽しめる日本の風物詩です。
お盆を思い浮かべることで、今年の花火はもう一味違った楽しみ方ができそうですね (^_^)

皆さま、こんにちは。

穂積です。

梅雨が明けると一気に気温が上がり暑い日が続きます。

そこで今回は、これからの時期の熱中症対策についてお話します。



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



梅雨が明けたばかりで急激に温度が上がる時期は、
体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいと言われています。

室内での仕事が多いとつい油断してしまいがちですが、
暑さが続くと、室内にいても気づかないうちに疲労がたまっていきます。

また、オフィスのパソコン付近に長時間いると、
パソコンの熱によって周囲の温度が高くなりやすく
室内でも熱中症の危険性が高まるので注意が必要となります。



やはり熱中症予防で大切なことは水分補給です。
大人が1日に必要な水分量は2.5ℓと言われていて、
そのうち1ℓは食事によって、
1.5ℓ以上は飲み物によって補給する必要があるそうです。

しかし、自然に生活をしていて1.5ℓ、
つまり500mlのペットボトルを3本という水分を
毎日とっている方はなかなかいないのではないかなと思います。

ですので、工作中にも意識してこまめに水分と塩分を補給することが重要です。

- 水分補給の時間を決める
- デスクに常に水分を常備しておく

など、工夫をして熱中症には十分に注意していきましょう。

そして、体調を崩さないように、これからの暑さを乗り切っていきましょう (^ ^)

皆さま、こんにちは。五十嵐です。

7月に入ると「そろそろ夏バテ対策を始めた方がいいかも」
と思われる方も多いかと思います。
そこで今回は夏バテ対策法をご紹介します (^_^)



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



① エアコンの設定温度を調節する

エアコンのきいた室内と蒸し暑い外を往復すると、体はその変化についていけません。
5度以上の温度差に対しては、体の温度調整機能がうまく働かないそうです。
エアコンの設定温度は省エネの面からも28度ほどにするのがオススメです*

② 頭を冷やして快眠へ

全身を冷やさなくても、頭が冷えるとそれだけで涼しく感じます。
冷えるタイプの枕を使ったり、熱さまシートなどを使うと涼しく感じることができます。
また敷布団の上に「竹シーツ」や「寝ござ」を敷くと、
体と布団の間に隙間ができて体感温度が下がり、涼しく感じます。



③ 冷たい飲み物のがぶ飲みは NG

暑いと食欲が低下しがちです。
冷たい飲み物を摂りすぎると胃液が薄まり消化機能の低下を招いてしまうので注意が必要です。
オススメは「ぬるめのミントティー」です。
ミントには食欲増進、胃や腸の消化、働きを高める作用などがあるとされていて、
爽快感もありますね♪

④ 良質のたんぱく質・ビタミン・ミネラルを少量でも摂る

夏バテ防止に効果的な食事のとり方は、
「たんぱく質・ミネラル・ビタミン」をバランスよく摂るようにすることです。
たとえ少量でも、質の良いものを食べることが重要です。
ビタミンの中でも特に重要なのは、
糖質の代謝を助ける「ビタミンB」なので、これを積極的に摂りましょう。
豚肉や生成していない穀類、豆類などに多く含まれます。



⑤ 刺激のある食べ物を味方に

胃腸を刺激すると食欲が増進します。
胃液の分泌を促す食べ物には、辛いものや香辛料、香味野菜などがあります。
辛いものは、発汗による夏バテ防止効果も期待できます。
スパイスいっぱいのカレーは実は薬膳料理という話も。
ただし食べ過ぎは胃腸を痛めるのでほどほどにしましょう。
レモンやお酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があるのでオススメです♪