

■「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

ワクワク健康通信

第80号 平成23年7月号

「安くていい家をつくる会」城東エリア担当

NPO日本良質住宅協会員・墨田住宅センター

発行元：(株)五十嵐繁勝工務店／アイホームズ

発行人：長谷川 有美

〒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>

ひのきのアイホームズ をクリック！

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

みなさま、こんにちは。

いつも私たちを応援してくださり、本当にありがとうございます。

母と食べたそばの味

子どもの頃に母と食べたそばの味を忘れないと語る、ある会社の社長さんのお話です。

「私が子ども時代を送った昭和30年代半ばは、高度経済成長期といえども庶民の暮らしはまだまだ
慎ましかでした。その頃、母親に連れられ食べた立ち食いそば。それが私のソウルフードとなりました。

毎日忙しく家事をこなしながら家業を手伝う母親。たまにお姑さんから小遣いをもらうと子どもたちの
ものを買いに繁華街へ。帰りに立ち寄ったのがデパート名物の立ち食いそば。

日々、大家族のおさんどんをする母にとっての小さな贅沢だったのでしょ。

早くて安くて美味しいその立ち食いそばは、時間とお金に制限のある母にぴったり。

そして私たち兄弟には外で食事するなんて年に一度あるかないかのイベント。

立ち食いであっても母との外食に胸がときめき、ちょっと自慢したい気分でした。

今から思えば、温かなそばにかつお節とねぎが乗っただけの、自慢でき

る外食とはほど遠いもの。でもそれを母と一緒にすすめるのが嬉しかった。

なにより母の楽しそうな笑顔が嬉しかった。幸せでした。

あのときのそばの味は大人になっても忘れられません。」

数々の試練を乗り越えて地位も名誉も手に入れたこの社長さんは、現在
も自分が傲慢になりそうな時には、当時を思い出し、今の豊かな社会へ
の感謝を忘れないそうです。

私も古き良き時代を過ごしてきた一人として、これからも皆様の価値を
生かせる家づくりのスーパーアドバイザーでありたいと思っています。



応援します。

あなたの価値ある家づくり。

家づくりスーパーアドバイザー

代表・一級建築士 五十嵐 照勝

「無料勉強会のお知らせ」

8月7日(日) 日本建築出版社 主催『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：**すみだ女性センター 墨田区押上2-12-7** (押上駅A4出口より徒歩5分)

開催日時：**平成23年8月7日(日) 13:30～16:00 (受付13:00～)**

参加費用：**無料**

参加人数：**先着30組限定**(ご夫婦での参加をお勧めします。)

※当日はベビーシッターのご用意もしておりますので、お子様連れでもご参加頂けます。

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 自動受付・通話料無料のフリーダイヤル**0120-934-147**まで。

FAXの方は、①**住所** ②**電話番号** ③**参加人数**を明記の上、**3613-6149**まで。



すみだ女性センター
すみだ消費者センターが目印です！



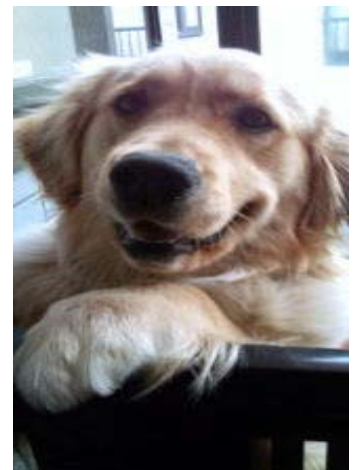
子育て世代の現場監督！
金子 博輝です♪



犬／の／し／つ／け

これまでに説明したレベルとポジションの重要性が顕著にわかるエピソードを紹介します。私のドッグトレーニングの基礎を築いてくれたイアンダンバー博士に教えてもらったアメリカでのお話です。

ある日、凶悪犯が家屋に立てこもり警官隊が出動。一人の警官がパートナーの警察犬バークを連れて行きました。警官隊と犯人は銃撃戦になり、その警官は流れ弾に当たって倒れてしまいました。そこでバークに“後退のコマンド”を出したのですが、バークは言うことを聞きません。何度も大声で“後退のコマンド”を出しましたが、バークは全く動かなかったのです。バークは今までに何度も銃撃戦を経験。毎回コマンドに従っていました。 つづく



社名：アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店 代表 五十嵐 照勝
住所：〒131-0041 墨田区八広2-25-4
TEL：0120-647-1470
TEL：03-3613-2834
FAX：03-3613-6149
HP：http://www.igarasi.com E-mail：info@igarasi.com

※ 弊社夏期休暇は8月13日(土)～8月16日(火)になります。



夏の風物詩、風鈴

夏の風物詩のひとつ風鈴。風鈴は短冊などに風を受け、その音で涼しさを感じる日本の伝統文化といえますが、ひとことで風鈴といっても、材質や形により音色は様々です。

江戸風鈴に代表されるガラスのチリチリ〜ンという音や鉄製の澄んだ高い音は清涼感があり、有田焼などの陶器は耳にやさしい音色、バンブー製のコロコロンという音には眠りを誘うような癒しの効果も感じます。

今年の夏は風鈴で涼やかに

夏には各地で風鈴に関係したイベントが開催されます。関東では川崎大師の「風鈴市」が有名で、全国各地からいろいろな風鈴が集い、多くの人々で賑わいます。また、「風鈴駅」と呼ばれるJR東北本線水沢駅では、夏の間ホームに1500個もの南部鉄の風鈴が飾られ、爽やかなハーモニーを奏でています。

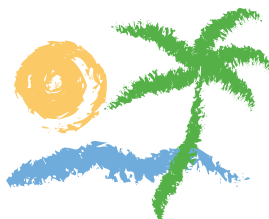
今年はクーラーの設定温度を上げて、お気に入りの音色で涼やかな夏を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪



今月の職人さん



たかしま こういちろう
高嶋 恒一郎 さん

1953年9月26日生まれ (57歳)

♪ 仕事内容 … サッシ・硝子をお客様の要望に沿って提案すること。

♪ 家族構成 … 熊本生まれ 熊本育ち 妻・一男・一女

♪ 趣味 … 城郭巡り、素潜り

♪ 特技 … 弓道4段

♪ 好きな食べ物 … 苦手なのは、テロンとしている、
寒天・トコロテン・ヨーカンなど。

♪ 宝物 … 高校時代から使っている弓。

♪ 尊敬する人物 … 鈴木正成(初代天草代官)
※天草の乱の原因を過酷な石高にあると思い、
自身が切腹して、幕府に石高半減を認めさせた。

♪ 自己アピール … 解決できない問題は無いとの気持ちで、粘り強く
あきらめない…ナデシコジャパンみたい(´▽`)

♪ 失敗談・エピソード … 失敗は数知れず、社会人2年目に、訪問先
を間違え、それに気付かず1時間も話込んで
しまったこと。



約40年前の若かりし、美少年だった頃(人_人)



そして今…
とても優しくて素敵な中年に(笑)

家族の健康を守ろう

スタミナ食・うなぎに注目

～Health～

もうすぐ土用の丑の日。うなぎといえば、夏を乗り切るためのスタミナ食として知られています。

うなぎに含まれる栄養素として、特筆すべきなのがビタミンA。目の疲れを取り除き、免疫力を高め、皮膚や粘膜を保護する作用があります。

紫外線を浴びた夏の肌にもうってつけ！

さらに、夏の疲れを取り除くビタミンB1、B2や、アンチエイジングに欠かせないビタミンEも豊富。カルシウム、鉄、亜鉛といったミネラルも含まれています。このほか脂分には、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸がたっぷり。これは悪玉コレステロールをおさえて血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

例年に比べて暑いといわれる今年の夏。さらには節電の影響で、エアコンもあまり効いていないことが予想されるため、ちょっと買い物に出かけただけで汗だく、なんてことも。それだけにニオイも気になります。そこで、体臭予防のための方法について紹介します。

人間の体のなかで、汗のニオイが出やすいのが、ワキの下、足、頭皮の3ヶ所。汗は出た時点では無臭ですが、時間がたつほどに細菌と結びついてニオイを発生させます。そのため、汗は、「かいたらすぐ拭き取る」のが鉄則。デオドラントシートなどを持ち歩き、こまめに拭くだけで、ニオイを軽減させることができます。たとえば動物性タンパク質や脂肪を控えること。

体臭の原因になるので、気になる人は取りすぎないようにしましょう。また便秘も体臭の原因となるので、野菜や海藻類などを多く摂取し、便秘を解消しましょう。このほか、ストレスにより多く汗をかいてしまいニオイの原因になることも。ストレスを貯めない生活を送ることも大切。

ひとつの素材でこれだけの栄養がとれるため、うなぎは、スタミナが落ちた夏にぴったりの食材といえるのです。

なお、うなぎやうなぎ重を注文したときに出てくる肝吸いは、忘れずに食べるようにしましょう。肝1個当たり、うなぎ一切れとほぼ同じ鉄分、うなぎの約半分とほぼ同じビタミンが摂取できるからです。ちょっと抵抗があるかもしれませんが、これだけの栄養が摂れるのですから、是非食べておきたいものです。



超まじめでとっても優しい現場監督！
武田 博です♪

手軽に楽しくオシャレを楽しむ

夏の

デオドラント対策

～Fashion～

お酒やタバコを控えるのも有効です。

とくにワキの下の汗が気になる人は、ワキ毛も定期的に処理し、半袖を着て汗を吸わせるようにしたほうがよいでしょう。

厳しい暑さのなかでも、少しでも快適に過ごすために、ニオイ対策は忘れずに行うようにしましょう。



仕事も子育ても全力投球の建築士ママ！
山内 洋子です♪