

■「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。「安くていい家をつくる会」城東エリア担当
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 93 号 平成 24 年 7 月

NPO 住宅産業推進協議会・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 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 <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。

『住宅ローンは慎重に検討してください』

今回は、住宅ローンについてのお話をします。

私たち住宅業界では、着工棟数や住宅ローンの金利など
これから建てていただくことについては、よく話題に上がります。

しかし、家を建てた後の方々については残念ながら、あまり話題に上がりません。

家づくりに携わるものとしては、建てていただくことも大切ですが、
建てた方々が幸せに暮らしているかどうかということも重視すべきことです。

特に、不景気になればなるほど、気になって仕方がありません。

時々テレビでは、無理な住宅ローンを組んでしまったために
家を手放さなければならなくなった人たちを報道します。

せっかく建てた家を手放すことは、非常に悲しいことです。

そうならないためにも、資金計画は慎重に考えなければなりません。

前にも言いましたが、いくら借りられるか?ではなくいくら返済できるか?
ということを重視してください。

また、月々の返済額もそうですが、ボーナス払いの額をあまり多くしないことです。

ボーナスは、変動する可能性の高い収入です。

それを当てにするのはいいのですが、
比重が大きいと万が一の時に返済が苦しくなってしまいます。

一生に一度の家づくりです。

いい家を建てたいと思うのは当然の気持ちですが、
返済に行き詰っては、本末転倒です。

そうならないためにも、資金計画は慎重に立て、
無理のない返済計画をお考えくださいね。



応援します!
あなたの価値ある家づくり
スーパーアドバイザー
代表 / 一級建築士 五十嵐 照勝

7月といえば・・・各地で花火大会が催されます！
この辺で今年開催予定の花火大会は、

- ☆葛飾納涼花火大会 7/24(火) 19:20～20:20 1万8000発
- ☆隅田川花火大会 7/28(土) 19:05～20:30 2万発
- ☆江東花火大会 8/1(水) 19:30～20:30 4000発
- ☆江戸川区花火大会 8/4(土) 19:15～20:30 1万4000発
- ☆東京湾大華火祭 8/11(土) 19:00～20:20 1万2000発
- ☆足立の花火 10/13(土) 18:00～ 1万5000発



この他にもまだまだたくさんあります♡
皆さんはどちらの花火大会に行かれる予定ですか？

それと、花火と言えば、やっぱり『浴衣』ですよ！
洋服と勝手が違い、動きにくいと感じる方もいるかもしれませんが、
着物という拘束があるからこそ生まれる動きがありますよね。

着物を着ると裾まわりに合わせて自然と歩幅が狭まり、内股ぎみになります。
さらに、右手で上前を軽くおさえながら歩いてみてください。奥ゆかしく映ります(^ ^)

車に乗る時には、頭や足から乗り込むと、見苦しいどころか着崩れしちゃいます！
秘訣はお尻から入ることです(笑)



磯貝 暢子

もちろん、男性は荷物を預かったり、ドアの開け閉めをしてあげてエスコートしてあげてくださいね♡

不眠と生活習慣病の関係

この時期、暑さのあまり不眠に悩む人も少なくないのでは？「そのうち眠ることができるだろう」とたかをくくってしまいがちですが、生活習慣病と密接に関連している、ということがわかってきているそうです。

最近の調査では、睡眠時間が5時間未満の男性は、それ以上の人に比べ約1.36倍太りやすいというデータがあります。また、1年以上不眠状態が続いた場合、糖尿病になるリスクは正常な人に比べ約1.7倍に跳ね上がるというデータも。同じく高血圧になるリスクも、健康者に比べ約1.32倍上がる結果も報告されています。眠らないことで交感神経が緊張したり、食欲増進ホルモンが増加したり、血糖値が上がる傾向があらわれ、結果的に生活習慣病に・・・。

その原因といわれているのが「現代型不眠」。現代社会は夜でも照明に照らされているほか、シフト勤務で夜でも働く人が増え、眠りのためのホルモン・メラトニンの分泌が低下し、体内時計が狂ってしまうそうです(+_+)

そのためには、睡眠のための工夫をするのも有効です。朝起きたらカーテンを開ける、朝ご飯をきちんと食べる、軽く運動する習慣をつける、寝る前のパソコンやテレビはやめる、といった細かな工夫を積み重ねることで、少しずつ改善することができるでしょう。



子育て真っ最中の建築士ママ
山内 洋子です♪

ご近所で愛され奥さんになるための

魔法の3分間

今回は「自宅で出来る小顔ストレッチ」を紹介
しますね♪

1. アゴ先に指を置いてコメカミまで皮膚を優しく引き
上げ5秒間キープ。これを2～3回繰り返す。
2. 次に両方の手の平で頭の横、耳の上の側頭骨を挟み
込むようにし、上にぐっと皮膚を引き上げ5～10秒
キープ。これも2～3回繰り返す。
3. 最後に頭の後ろから首、肩まで両方の手の平を使い、
優しくなで降ろして行く。顔全体を引き上げた後、
頭の後ろから肩まで流す事で小顔効果が持続する。



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

つぼた のいゆき
坪田 紀幸 さん

1973年12月20日生まれ (38歳)

- ♪ 仕事内容 … フレカット営業…材木屋です
- ♪ 家族構成 … 実家が岡山県、今は東京にて一人暮らしです。
- ♪ 趣味 … スノーボード
- ♪ 特技 … なし(営業トークかな(笑))
- ♪ 好きな(嫌いな)食べ物 … コロッケ
- ♪ 宝物 … 時計
- ♪ 尊敬する人物 … 会社の上司としておきます(〃)
- ♪ 自己アピール … いつも笑顔でいること(〃)
- ♪ 失敗談 … いっぱいあって思い出したくないです(泣)



新しく担当になった坪田です。
よろしくお願いいたします♪

第53回「現場見学会」のお知らせ

7月7日(土)・8日(日) 墨田区八広にて『現場見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区八広3-29-11

開催日時：平成24年7月7日(土)・8日(日) 午前11時～午後4時まで

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 通話料無料のフリーダイヤル0120-647-147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。



木造2階建、耐震・断熱材等はもちろん、中の構造も色々なところに工夫が凝らされています。



玄関は引き戸になっていてとてもオシャレです。内部のヒミツを見に来て下さい。



私が担当の中原です。
ご自身の目で見て、
触れてみてください。
何でもお答えします！



子育て世代の監督
金子です。
わからない事は何でも
聞いてください♪

私たちが丁寧に工事をさせていただいている現場を見に来てください。
皆様のご来場をお待ちしています♪



社名：(株)五十嵐繁勝工務店 / アイホームズ 代表 五十嵐 照勝
住所：〒131-0041 墨田区八広5-25-4
☎：※予約受付は 0120-934-147
TEL：03-3613-2834
FAX：03-3613-6149
HP：http://www.igarasi.com E-mail：info@igarasi.com