

■「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

NPO 住宅産業推進協議会・墨田住宅センター
発行元：アイホームズ／(株)五十嵐繁勝工務店
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>
『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

ワクワク健康通信

第99号 平成25年1月

謹賀新年



昨年中は格別の御厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も社員一同、皆様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。
皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈りいたします。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

平成25年元旦
社員一同



『鏡開き』のあれこれ

皆様、あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、2013年のニュースレター第一弾は、
お正月に因んだ「鏡開き」についてお話し
みたいと思います。

鏡開きとは、神様にお供えした鏡餅をお
雑煮やお汁粉にして食べ、一家の繁栄や家
族の円満を願う行事のことです。
一般的には1月11日に行います。
鏡開きの行事は知っていても、その由来を
知っているという方は案外少ないかもしれませんね。

鏡開きの原形は、鎧などの具足と一緒に
供えたお餅をお雑煮にかる「具足開き」とい
う武家の風習です。もともとは1月20日でした
が、徳川家光が1月20日に亡くなり、忌日
として避けたことから、11日に行うようになったそうです。

武家の風習であったため「切る」という行為
を避け、手で割ったり、木槌で碎いたりした
ようです。鏡開きの鏡は「円満」の意味で「開
く」も縁起の良い言葉ということから使われ
始めました。

家族円満の象徴の鏡餅。
愛あふれる家族の食卓を連想させる行事で
すね♥



超明るいお客様サポート
長谷川 有美です♪



自宅で簡単ストレッチ姿勢を正す

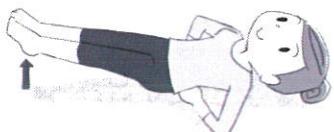
うつ伏せになり、両足を肩幅に広げます。床に手
を着けて、息を吸いながら上体をゆっくり持ち上
げ、背中を反らして深呼吸。このとき、肩甲骨を
寄せたり、足の甲を床から離したりすると、より
効果的。息を吐きながら、うつ伏せ
になり2~3回繰り返しましょう。



姿勢が悪いと、筋肉のバランス
が崩れたり、背骨や肩甲骨、骨盤
が歪んだりして肩こりや腰痛の
原因に。何より姿勢が良いと、若
く見えます。

姿勢を続けたら、簡単ストレッチ
で筋肉の緊張を解消しましょう。
引き締まったボディラインをキ
ープして、元気な毎日を過ごせるよ
うに、普段から正しい姿勢を心掛
けましょうね。

正しい姿勢を保つためにも、おなかの下のほうに
ある腹直筋を鍛えましょう。やり方は簡単！ あ
おむけになり、両足をそろえて上下にゆっくり上
げ下ろしするだけ。腰と床の間に手を入れ、腰で
手を押し付けるよ
うにすると、腹直
筋に力が入りやす
くなります。



まずは「正しい姿勢はこれ！」
という感覚を体に覚えさせます。
壁に背を向けて、かかと、お尻、
肩甲骨、後頭部を付けるように
まっすぐ立って約30秒キープ。
お尻を締めて、息を吐きながら
おなかをへこませるようにする
と効果的！





明けましておめでとうございます。
家に関する事はもちろん! 生活に役立つ情報から豆知識まで
今まで以上に楽しいニューレターにしていきたいと思っています♪
今年もどうぞよろしくお願ひいたします m(_)_m

インテリアコーディネーター
住宅ローンアドバイザー
磯貝暢子

キレイに片付く収納のヒント

本棚

本棚は小説類、料理レシピ、旅行、パパの本、子どもの絵本というように本の種類ごとに分類するのがポイント。次に、よく読む本を一番取り出しやすい棚に整頓。子どもの本はもちろん、分厚くて重たい辞書などは、なるべく低い位置にするといいですね。また、薄くて立ててしまいにくい雑誌類はファイルケースに、文庫本はティッシュ箱の上部を切り取った中に並べ入れ



とキレイに収まります。
読まなくなったり、不要になった本は思い切ってリサイクル店に出すなどした方がいいかもしれません。



家族の安全を守る防犯度チェック!

- 玄関扉にはドア鍵のほかに補助錠を取り付けている(ワンドア・ツーロック)
- 近所への買い物やゴミ出しなど、家を出るときは必ず施錠している
- 郵便ポストや植木鉢の下に合い力ギは置かないようにしている
- 旅行などで数日以上、家を空けるときは新聞の配達をやめている
- 窓には、ガラス破壊や侵入を感知する防犯ブザーを取り付けてある
- 窓ガラスは防犯ガラスを使用、もしくは防犯フィルムを貼ってある
- 街灯が当たらない暗い場所や、塀や植木などで死角になる場所には、人影を感知するセンサーライトを設置している
- ブロック塀や植木は低くして見通しをよくしている
- 玄関先はこまめにそうじして、キレイな外観を保つようにしている
- 近所の人とあいさつを交わすなど、近所付き合いを大切にしている

5つ以上×が付いたら要注意! 今すぐ適切な防犯対策を



家づくり失敗体験談

『スライドドアの車を買わなきゃ』
ガレージの横幅が狭くて、車のドアが少ししか開けられない。
幸いにも私は瘦せているので良かつたのですが、それでもギリギリ(>_
反対側の敷地はまだ余裕があるので、どうしてもっと寄せなかつたのかと後悔しています。
次はスライドドアの車を買います…(;-;)



『どっちが玄関だか分からぬ』
勝手口を道路に面して車庫近くに作ったところ、誰もがそちらからやってくる。
自分たちでさえ出入りはそこからになってしまった。
ちなみに勝手口とはいえ、正玄関との格差はつけたが玄関用ドアをとりつけているのが一番の原因かと…
業者に安全面や在庫でお得などと言われ、そうしたのだが、ゴミをすぐ外に出せたり、サンダルをポンと脱ぎ捨てれたりという勝手口の機能は全くなくなってしまいました。



お役立ち情報【建築業者の選び方について】



キーワードは **時間・資金・こだわり** の**3**つです

今回からお届けするお役立ち情報は、家づくりをする上で、最大のポイントになる建築業者の選び方です。

ハウスメーカーとの家づくりと工務店での家づくり、そして設計事務所での家づくりとでは大きくその内容が異なります。

どう考えても**ハウスメーカー**でしか満足できない人が工務店に相談したり、**工務店**でしか納得できないような人が展示場に行って自分に適したハウスメーカーを探し続け、迷路に入り込んだり…

また、**設計事務所**でしか対応できない人が、設計事務所がまるで眼中に無かったりしています。

実はこの3つの業者との家づくりは、**明確に分類**できるんです！

そして、キーワードは『時間』『資金』『こだわり』の3つです。

時間とは、打合せにかけられる時間や手間のことであり、**資金**とは、建築にかけられる費用のこと。**こだわり**とは、家づくりにどれだけこだわりを持っているかということです。

簡単に言えば、3つのキーワードのうち時間や手間を優先したい人は、ハウスメーカーで、資金を優先したい人は工務店で、家づくりにこだわりを持つことを優先したい人は設計事務所でやれば、ある程度は建築業者の選び方は間違いないでしょう。

もちろん、すべてに満足したいと思う人がほとんどでしょうが、あえて3つのうち**どれを最優先にしたいのか**を考えて選択をすれば良いのです。



あけましておめでとうございます。
子育て世代の現場監督、金子です。
今年もお客様が幸せになってもらえるような
家を造っていきます♪
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

『現場見学会』のお知らせ

1月19日(土)・20日(日) 荒川区南千住にて『現場見学会』を開催致します。

開催場所: 荒川区南千住6-46-12

開催日時: 平成25年1月19日(土)・20日(日) 午前11時00分～午後4時00分まで

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。



リフォーム前の外観です。
築40年の家がどのようによみがえていくでしょうか？



大通り沿いで社長の顔の看板シートが
目だっていますね(笑) さあ、中身は？



柱・梁の補強で着々と強い家によみがえります！



旧基礎(布基礎)がベタ基礎になりました！



新年明けましておめでとうございます。
営業の中原です。
今年は会社に入って二年目になります。
昨年以上にお客様のご要望、ご期待に
沿えるよう、頑張ります！
よろしくお願ひ申し上げます。



社名 : アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店

住所 : 〒131-0041 墨田区八広5-25-4

TEL : **0120-934-147**

FAX : 03-3613-2834

HP : <http://www.igarasi.com> E-mail : info@igarasi.com

現場リポート
担当 磯貝暢子

