

■「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 102 号 平成 25 年 4 月

「安くていい家をつくる会」城東エリア担当  
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

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

### いつまでも「学ぶ気持ち」を大切に！

4月は、入学式のシーズンですね。  
今年、小学校や中学校に進学されたお子様をお持ちのご家庭もあると思います。  
おめでとうございます！  
それにしても、ピカピカのランドセルを背負ったり、真新しい制服に身を包んで学校に通う  
新入生の姿は、いつの日も希望に満ち溢れ、輝いて見えるもの。  
周囲の私たちまで気が引き締まる思いがします。

そういえば、以前、見たテレビのドラマで、子どもが親に「何のために勉強するの？」  
と尋ねるシーンがありました。  
確かに、私自身も学生時代は「早く大人になって勉強や試験から解放されたい」と思っていました。(笑)  
しかし、社会人になってからは、「学生時代にもっといろいろなことを学んでおけば良かった」  
と思うことも多々ありますから、先のことはわからないものです。

また、先日調べものがあつたので、図書館の閲覧コーナーに行ったのですが、学生さんに交じって、  
白髪交じりの方が何人も机に向かってる姿を見かけました。  
ちらっと覗いてみると、ある人は電気関係の専門書を読みながらノートをとり、ある人は人材育成や  
自己啓発の本を何冊も読み漁っていました。

考えてみると、世の中が目まぐるしく変化する現代では、新しい知識や技術をどんどん吸収していかないと  
時代の流れについていけない気がします。そういう意味でも、勉強は年齢に関係なく、いくつになっても必要  
なのかもしれません。

また、仕事の上ではお客様から教えていただくことも多いです、自分で体験してみて初めてわかることも  
あります。机上の勉強だけではなく、社会経験から学ぶことも大きいですね。うちの会社でも、年齢や肩書に  
関係なく、これまで得た知識や経験を広く実践の場で生かせるようにしたいと思います。  
そのためにも、まずは私が見本を示すことから始めます。



ときどき便秘します。  
イライラするし、吹き出物が出ることも。  
いい解消法はありますか？



**A** 便秘の種類は大きく3種類に分けられます。まず、直腸の動きが悪くなり便が停滞してしまう「直腸性便秘」は排便を我慢する習慣がある人に多くみられます。また、腸の緊張がゆるむことによる「弛緩（しかん）性便秘」は運動不足や水分不足で、腸の過度な緊張によって生じる「けいれん性便秘」はストレスや環境の変化などで誘引される

ことが多いようです。ただし、いずれの場合も生活習慣を改善することが重要です。通常、食べた物は排便するまで12時間以上かかりますので、夕食は早めに済ませて、睡眠は十分にとり、朝食はしっかり食べましょう。また、朝コップ1杯の冷水を飲んで腸を刺激するのも効果的。それでも改善されない場合は医師に相談してください。



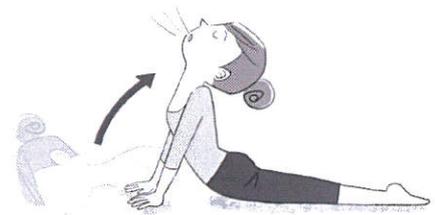
## 自宅で簡単ストレッチ 首のシワ解消

「首のシワやたるみは、年齢のせい…」なんてあきらめていませんか？

首すじには全身につながるリンパが集まっています。まずは、首まわりの筋肉をほぐして、血行を促進。背筋を伸ばし、姿勢を正すことで首のシワやたるみはもちろん、顔のむくみや肩こり解消も期待できます。首をゆっくり回したり伸ばしたりするだけでもOKです。

## 上体そらし

うつ伏せになり、足を腰幅に開いて両手を体の横に置きます。鼻で息を吸いながら上体を起こし、肩甲骨を寄せて深呼吸。ゆっくりと上体を戻し、3回ほど繰り返します。



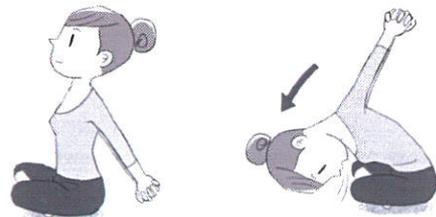
## 首すじを伸ばす

あぐらを組んでリラックス。鼻から大きく息を吸って背筋をまっすぐに伸ばしたら、息を吐きながら首を左側に傾けます。次に、首を傾けた状態のまま右腕を伸ばし2～3回、深呼吸。首と腕を元の位置に戻し、反対側も同様に。これを左右数回繰り返しましょう。



## 肩甲骨まわりをストレッチ

あぐらのまま肩甲骨を寄せ、背中ので後ろで両手を組んで準備。ゆっくり息を吐きながら上体を前へ倒し、両腕を天井へ向けて伸ばして深呼吸。上体を元に戻し、2～3回繰り返します。



超明るいお客様サポーター  
長谷川有美です♪



# 家事の合間の**30分**で リフレッシュ！ ～ ストレッチ ～

キッチンでの立ち仕事が続いたり、中腰の姿勢でおそうじしたり……、足や腰が疲れたなと思ったら、ストレッチで背すじや足腰の筋肉を伸ばしてみてもいい？ ストレッチすると、全身の血行が良くなるので疲労回復やコリの解消はもちろん、心身ともにリフレッシュできます。より効果を得るには、呼吸に合わせて体を動かすのがポイント。テレビでも観ながら気軽にトライしてみましょう！

## ●両うでを押し上げる

上のイラストのように、足は肩幅に開き、両手を胸の前で組みます。背筋を伸ばし、息を吸いながら両手を上へ。上腕を耳につけたまま伸びきったところで、手のひらを天井に向け、息を吐きながら上体を左に倒します。息を吸いながらまっすぐに戻したら、次は右へ。肩や背中のコリ、ストレスによる胃の痛み解消にもおすすめです。

## ●足の付け根を伸ばす

片ひざを床と“垂直”に立てて、ひざまずきます。両手は前に出した足のももに乗せ、後ろの足の爪先は立てて後方に移動させながら、足の付け根を伸ばしましょう。背すじをまっすぐに伸ばし体の重心を前に移動したり、戻したりして約30秒。足を変えて反対側も同様に！ 足の付け根を伸ばすことでリンパの流れが良くなり、足のむくみ解消にもつながります。



## ★キレに片付け収納のヒント★

### ふとん

来客用や季節ものなど、普段使わないふとんのしまい場所に困っているお宅もあるのでは？ 押し入れがあれば、ふとん用の圧縮袋を使うと便利ですが、洋室でクローゼットしかない場合などは、ふとんを端からクルクル巻いて、ひもでくる方法がおすすめ。筒状にすることで、場所を取らずに立てかけてしまうことができます。

すし、おしゃれな布に包めばクッション代わりに。ほかにも便利な寝具ケースがいろいろ出ているので、チェックしてみてください。

## 日頃のおそうじ豆知識

畳の部屋って落ち着きますよね。じかに座ったり、寝転がったりできるように、いつも清潔にしておきたいですね▼



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

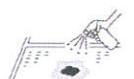
●毎日のお手入れ…掃除機がけが基本。畳の目に沿ってゆっくりと、力を入れずにかけましょう。



●液体をこぼしてしまったら…畳にお醤油やソースなどをこぼしてしまったら、すぐに小麦粉、ベビーパウダーなどを振りかけます。粉が汚れを吸い取ったら掃除機で吸い取り、固く絞ったぞうきんで仕上げ拭きをしましょう。



●へこみができてしまったら…家具などの重みで畳がへこんでしまった部分は、軽く霧吹きをした後、濡れタオルを当てた上からアイロンがけすると、ある程度回復します。



# 『現場見学会』のお知らせ

北区田端にて『現場見学会』を開催致します。

開催場所：北区田端1-15-2

開催日時：平成25年4月13日(土)・14日(日) 午前11時00分～午後4時00分まで(雨天決行)

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。



与楽寺さんの真ん前の駐車場をお借りしております。  
オレンジのハッピーを着たスタッフも常駐しておりますので、  
それを目印にお越しください♪



この青いブルーシートと社長の顔が目印です！



順調に工事が進行中です。



制震SSダンパー標準装備。  
安心・安全な家づくりの基準が分かります(〃)



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  
☎：※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

現場リポート  
担当 磯貝 暢子



私が監督の金子です。  
皆さまのお越しを  
お待ちしております♪