

■「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

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 104 号 平成 25 年 6 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。



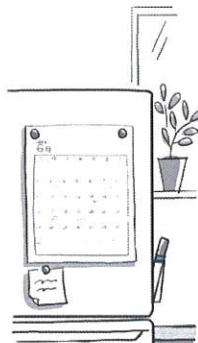
応援します！
あなたの価値ある家づくり
スーパーアドバイザー
代表 / 一級建築士 五十嵐 照勝

いよいよ梅雨の季節ですね。
6月10日は、時の記念日というそうですが、時間がたつのは早いものですね。
ついこの間、お正月を迎えたと思ったら、あっという間に半年が過ぎ、もうすぐ
夏がやってきます。
時間は無限ではありませんので、与えられた中でできるだけ有効活用したいもの。
皆さん、どのように毎日のスケジュールを管理しておられますか？

私の友人は、スケジュール帳に予定だけでなく、その予定のために何を準備したらいいか
という項目を細かく書き込んでいました。
確かに、そうすると準備し忘れることがなくて安心です。

また、あるご家庭では、大きめのカレンダーを冷蔵庫に貼って、一人ずつ違う色のペンを使って、
家族全員の予定を書き込んでいるそうです。子どもの塾、習い事、お父さんの出張、みんなの誕生日
などが、一目でわかって便利だとか。冷蔵庫のカレンダーを見ながら、家族で休日の計画を立てたり
することもできますし、会話も増えそうですね。

また、若い人は、パソコンやスマートフォンに予定を入力したり、それを
他の人が確認できるようにしたりと、便利に使っているようです。
私も若い社員に教わって、頑張ってみようと思っています。



やりたいことが多いので、スケジュールはすぐにいっぱいになる私ですが、
それだけで満足してしまう傾向があるのが難点です。
まずは、実現の可能性が高い計画を作り、無駄なく有意義な時間を過ごしたいと思っています。

これからの梅雨の時期、洗濯物は乾かないし、ジメジメと不快な時が続いて嫌ですね。私はこの時期、髪の毛が広がってバサバサになってしまるのが悩みの種です(>_
皆さん、何かいい解決法をご存知ではないですか?~:



超明るいお客様サポートー
長谷川有美です♪

最近、汗のニオイが気になります。
防臭効果のある制汗剤を使っていますが、
ほかに対策はありますか?



A 汗の出る「汗腺」には全身に分布している「エクリン腺」とワキの下など特定の部位にある「アポクリン腺」があります。暑さや運動などで出る汗は、前者から分泌され無色・無臭ですが、皮膚が汚れていると細菌が増殖し、ツンとしたニオイを発します。入浴時は殺菌効果のあるボディーソープを使うなど、まずは体を清潔に保ちましょう。

また、運動不足や冷房依存で長期間、汗を出さないでいると汗腺の機能が低下。アンモニア臭のベトベトした“悪い汗”をかくようになるので、日頃から適度な運動を行い“良い汗”をかくことが大切です。一方、「アポクリン腺」から出る汗には特有のニオイがあります。臭気が強いなど心配な方は、皮膚科で相談してみてください。

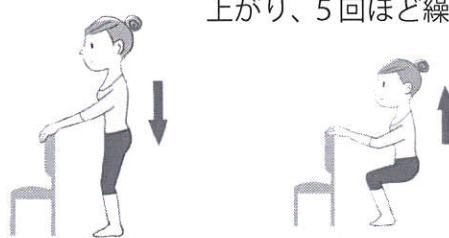


自宅で簡単ストレッチ ヒップアップ

お尻が垂れるのは、年令のせい…
なんて、あきらめてはいませんか?
確かに、お尻が垂れると、全体的にボテッとした印象になり、ピタッとしたスラックスやスカートも決まらなくなってしまいます。お尻が垂れてしまうのは、お尻のお肉を支えている筋肉をあまり使っていないから。上手に刺激して、元のキレイな形に戻しましょう♪

らくらくスクワット

イスの背につかまって立ち、足を肩幅に開きます。息を吐きながら、ゆっくり腰をひざの高さまで落としたら、息を吸いながら立ち上がり、5回ほど繰り返します。



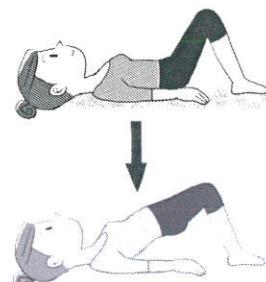
片足バランス

足を閉じて、直立の姿勢でスタート。右手でイスの背につかり上体を安定させたら、左足を後ろに持ち上げ、左手でつま先をつかみます。そのままの状態で深呼吸しながら15秒間キープ。左足を下ろして反対側も同様に行います。



ヒップリフト

仰向けになり、足を肩幅に開き両ひざを立てます。肩と足の裏で体を支えるようにお尻を持ち上げて5秒間キープ。この時、両足が開かないようにお尻と内ももを引き締めるのがポイント。お尻を床に下ろし、2~3回繰り返します。





家の合間の30分で リフレッシュ！

～緑茶を楽しむ～

●水出し茶（冷茶の作り方）

急須に茶葉（温かいお茶の2倍）と氷2~3個を入れ、水を注ぎます。急須をゆっくり回しながら2~3分。茶葉は煎茶でも、玉露でもOKですが、葉が細かい深蒸し煎茶を使うと色濃く出せます。

●緑茶サイダーの作り方

氷を入れたグラスに、冷茶を入れてサイダーを注ぐだけ。子どものおやつにもおすすめのスッキリ爽やかな、夏のドリンクです♪



煎茶や玉露をはじめとする緑茶には、殺菌作用が高く脂肪の吸収を抑えるカテキン、リラックス効果のあるテアニンのほか、ビタミンやミネラルといった夏バテ予防に効果的な成分が含まれています。胃腸への負担を抑えるには温かいお茶がおすすめですが、水出しにすると熱に弱いビタミンCをそのまま摂取できるとか。コーヒー党や紅茶党の人も、たまには煎茶でひと息ついてみては？

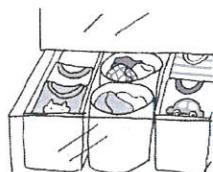
●おいしい煎茶のいれ方

- ①よく沸騰したお湯を茶碗の8分目まで注ぎます。
- ②1人分2g（大さじ1/2）を目安に、茶葉を急須に入れます。
- ③急須に茶碗のお湯を注いで約1分。中の茶葉が開いたら飲み頃です。（2煎目はすでに茶葉が開いているので抽出時間は10秒程度でOKです）
- ④茶碗にお茶を注ぎ、最後の1滴までしぶりります。

キレイに片付くり収納のヒント

子どもの衣類

こまごました子どもの衣類は、空箱やカゴなどを使って引き出しの中を仕切り、種類ごとに分けておくと便利。その際、子どもが自分で出し入れしやすいように、ハンカチ、靴下、パンツ、シャツなど、なるべく細かく仕切るのがポイントです。また、シャツや肌着は絵柄が見えるように畳む、ズボンやスカート、上着類は引き出しの中に入れずに、ハンガーにかけておくと、子どもが自分で好きなものを選びやすくなります。



目からウロコのおそらく

こまごました子どもの衣類は、空箱やカゴなどを使って引き出しの中を仕切り、種類ごとに分けておくと便利。その際、子どもが自分で出し入れしやすいように、ハンカチ、靴下、パンツ、シャツなど、なるべく細かく仕切るのがポイントです。また、シャツや肌着は絵柄が見えるように畳む、ズボンやスカート、上着類は引き出しの中に入れずに、ハンガーにかけておくと、子どもが自分で好きなものを選びやすくなります。



ワンポイントアドバイス

ニオイの発生を防ぐには、清潔第一！三角コーナーやゴミ箱は、こまめに洗ってキレイにしておきましょう。

私が「梅雨」といってすぐに思い浮かぶものと言えば…

「傘」「長靴」「紫陽花」「乾燥機」「カビ」くらいかな～

特に傘は梅雨の時期に限らず、出先によく忘れてきてしまいますが(。)

500円の傘であろうと、ブランド物の傘であろうと、途中で雨が止んだりしたら

絶対に忘れちゃいます(>_<)

でも、可愛い傘を見ると、つい欲しくなっちゃうんです♥

今年は絶対に忘れないように気をつけなきゃ!!



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

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

6月9日(日) 葛飾区立石にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：かつしかシンフォニーヒルズ(別館4F ラベンダーにて)

葛飾区立石6-33-1

開催日時：平成25年6月9日(日) 午後1時30分～午後4時30分まで(午後1時～受付開始)

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**0120-934-147**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。

※プロのベビーシッターが在籍しておりますので、お子様連れでも安心です。



会場はこんな様子です。



休憩場もございます。



私が家づくりアドバイザーの中原です。
二部の講義を担当します。
目からうろこの情報が盛り沢山です！
是非ご家族でご参加ください♪



子育て世代の現場監督
中原金子です。

6月29日(土)・30日(日)には、墨田区向島5丁目にて
「現場見学会」を開催いたします。

詳しい内容は、後日、増刊号にてお知らせいたします。
楽しみに待っていてください♪

私たちの家づくりを基準にしていただければ、
あなた様の家づくりはきっと成功いたします。



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 : 03-3613-2834
FAX : 03-3613-6149
HP : <http://www.igarasi.com>

現場リポート
担当 磯貝暢子



E-mail : info@igarasi.com