

■「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106号 平成25年7月

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。

日増しに暑さが厳しくなってきましたが、皆様お変わりございませんか？
気のせいか、年齢を重ねるにつれ、夏の暑さが体にこたえるようになりましたが、
子どもたちは暑くても元気いっぱいですよ。そろそろ家族で海水浴や旅行など
お出かけの計画を立てられているご家庭も多いのではないのでしょうか。
また、子どもや孫が遊びに来るのを楽しみにされている、親御さんもいらっしやる
と思います。これも普段忙しいパパやママにとっては、大切な親孝行の一つ。
うちの会社にも毎年8月のお盆休みに家族で帰省するという社員がいます。



とはいえ、最近では夏休みの過ごし方も徐々に変わりつつあるようです。
あるアンケート調査によると、昨年の社会人の夏期連続休暇日数の平均は7.2日。
夏休みの過ごし方で多かったのは、海外旅行、国内旅行、自宅で過ごす、帰省の順でした。

しかも、旅行先を決めた理由として「リフレッシュしたいから」「興味があるから」と回答した人が
多く、混雑を避けて7月や9月に旅行に出かける人も増えているとか。子どもの頃、おじいちゃん、
おばあちゃんが暮らす田舎で虫取りや川遊びをして過ごした夏休みを懐かしく思う私にとっては、
少し寂しい気がしますが、大切なことは家族での時間の過ごし方。どんな場所でも、家族とゆっくり
過ごせる計画を立てたいものです。

そのためには、私たち大人もオン(仕事)とオフ(プライベート)をしっかりと付けられるように
準備しておきたいもの。子どもの宿題と同様、やるべきことは後回しにせず、日々の計画をしっかり
遂行できるように体調管理にも留意することも大切です。

当社でも、お客様に安心して夏休みを過ごしていただけるよう、住まいのメンテナンスには、より
迅速な対応とサービスの強化に努めていきたいと思っております。

いよいよ夏本番ですね！

これから怖いのが、熱中症(>_<)

そこで、普段からできる予防法をいくつかご紹介します♪

- こまめに水分・塩分を摂る…喉が乾いていなくても定期的に水分を摂りましょう。
- 外出時は暑さを避けて…通気性のいい衣服、帽子・日傘の着用を心掛けてね。
- 無理せずエアコンを使って…熱中症は室内にいても発症する場合があります。適度に扇風機やエアコンを使って温度調整してくださいね。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

冷房が苦手です。冷房の効いた部屋に長時間に入っていると、調子が悪い気がします。いい対策はありますか？

A 長時間冷房の効いた室内にいたり、冷房の効いた屋内と暑い屋外を行き来していると体温を調節している自律神経に負担がかかってしまい、足腰の冷え、頭痛や腹痛、だるさ、肩こりなどの症状がでることがあります。夏はどうしても冷房の効いた室内に入る機会が多くなりますし、体感温度は人によって違いますから、カーディガンを羽織

ったり、靴下を履いたりして、冷えかから自分の体を守りましょう。

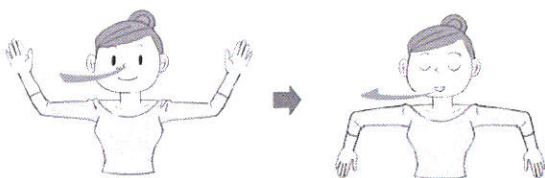
自宅にいる時も、外と室内の気温差を5度以内に保つようにし、冷房をつけたまま寝ないように気をつけましょう。また、なるべく温かい飲み物を飲んだり、ぬるめのお湯にゆっくり浸かるなど、内側から体を温めることも大切です。

自宅で簡単ストレッチ 背中すっきり

顔やおなか周りは気にしても、後ろ姿となると意外とおろそかにしてしまいがち。でも、年齢は背中に表れると言われるほど、人の印象を左右するパーツの一つ。まずは肩の位置と姿勢を整え、美しい歩き方を心掛けましょう。さらに肩甲骨周りの筋肉を動かして、血液の循環を促進。背中についてしまった余分なお肉も、肩こりもスッキリ解消できますよ。

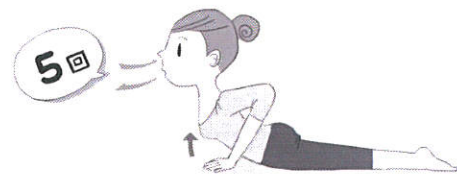
両腕パタパタ

背すじを伸ばし、両腕を肩の高さまで上げたら、ひじを90度に曲げ、鼻から息を吸いましょう。このとき、胸を張って肩甲骨を動かすようにすると効果的。息を吐きながら、ひじの位置を変えずに手のひらを下げ、初めに戻って5回繰り返します。



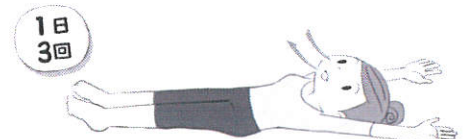
上体起こし

うつ伏せになり、両足を軽く開いてスタート。手のひらは胸の横で床に着き、ひじと腕はしっかり脇に引き寄せましょう。息を吸いながら、背中の筋肉を使って上体を持ち上げ、5回ほど深呼吸を繰り返します。



両腕を上げて深呼吸

あおむけになり、両腕を天井方向に持ち上げます。鼻から息を吸いながら、大きく伸びをするように両腕を床に置いて深呼吸。呼吸に合わせて胸は大きく膨らませ、下腹部はへこませます。これを毎日3回繰り返します。肩の位置を整える効果があります。





家事の合間の**30分**で リフレッシュ! ～ 頭皮オイルクレンジング ～

美しい髪のためには、頭皮を清潔に保つことが大事。特に、汗をかきやすい夏は頭のニオイが気になりますね。そこで、おすすめなのが、頭皮オイルクレンジング。頭皮の血行もよくなり、リラックス効果も満点です。夜の入浴時には時間がとれなくても、家族がまだ帰ってこない昼間なら、ゆったりマッサージに集中できるかも。オイルに好きなアロマを混ぜて楽しむのもいいですね。

●**肌にやさしいホホバオイル**
使用するのは化粧落とし用のクレンジングオイルや髪専用のスカルプオイルのほか、ホホバオイルもおすすめ。例えば、ホホバオイル 5ml を湯煎し、ローズマリーなど頭皮にいいエッセンシャルオイル 2 滴を入れて混ぜると、香りも楽しめる自分用のオイルが完成。ローズマリーのほか、カモミール、シダーウッド、ラベンダーなどもおすすめです。

●**頭皮クレンジングのやり方**
まず、髪が乾いた状態でブラッシングします。そして、オイルを手にとって、頭皮全体になじむようにマッサージ。その後、お湯でしっかり洗い流し、普段のようにシャンプーしましょう。週 1 回くらいのペースで行うといいようです。

●**マッサージで血行促進**
頭皮マッサージは指の腹を使い、強くこすり過ぎないように気をつけて。血行もよくなるので、

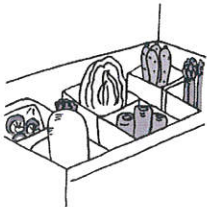
気分もスッキリし、肩こり解消効果も。



★ キレては片付けリ又糸内のヒント ★

冷蔵庫

冷蔵庫内を整理すると、食材の使い忘れやドアの開閉回数が減って節約にもなります。例えば、冷蔵室は、プラスチック容器やトレーに食品をまとめて収納し、奥の方に物が残るのを防ぎましょう。朝食用・お弁当用・早く食べたい食品類など、用途別にまとめると取り出しやすく便利。野菜室はペットボトルを切ったものなどを使って、人参や大根を立てて収納。選びやすく野菜も長持ちします。

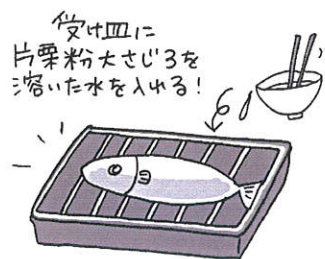


何をどこに入れるか、家族でルールを決めておくといいですね。

目からウロコのおそうじ術

〈魚焼きグリル〉

ガスレンジの魚焼きグリルは、魚のニオイや油がこびりつきやすいので、使ったらすぐにお手入れしておきたいですね。グリル内の受け皿に落ちた油は、水で流す前に新聞紙やボロ布でふき取るのがエコの基本。それが面倒な場合は、魚を焼く前に片栗粉(大さじ 3)を溶いた水(カップ半分くらい)を受け皿に張っておくと、あとのお手入れがとても楽に済みます。魚が焼き上がった後、少し時間を置いてからグリルを開け、魚の油と一緒に固まった片栗粉の端をつまんで取り出してください。あとは、スポンジを使って水洗いするだけでOKです!



ワンポイントアドバイス

しつこい汚れやニオイは重曹を付けたスポンジや歯ブラシでこすり洗いとキレイになりますよ!

暑くなるとついエアコンを使いたくなっちゃいますよね。でもちょっとした工夫で涼しく節電する方法があるんです! (^_^)!

- ① すだれやカーテンで日差しを防ぐ
 - ② エアコンの設定温度は28度を心掛ける
 - ③ エアコンのフィルターは定期的に掃除する
 - ④ エアコンをつけている部屋に家族で集まって過ごす
 - ⑤ 扇風機を併用して、体感温度を下げる
 - ⑥ 温水洗浄機能付き便座の温度を下げるか切る。
 - ⑦ めれタオルで汗をふいたり、保冷剤で脇や首を冷やす
 - ⑧ 電気湯沸しポットは使用しない
 - ⑨ 朝晩に打ち水をする
 - ⑩ 夜は竹マットやゴザを敷いて寝る
- ※ただし、極度に暑い日や体力が低下している時は適度に冷房を使って無理しない範囲でね。



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

『耐震リフォーム現場見学会』のお知らせ

墨田区墨田にて『耐震リフォーム現場見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区墨田4-26-3

開催日時：平成25年7月20日(土)・21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。



築40年以上のお宅が生まれ変わります。制震装置も加え、耐震対策もバッチリ!!



入口は緑色のネットが目印です♪



こちらの現場監督の金子です。
皆様のお越しをお待ちしております。



営業の中原です



住宅アドバイザーの長谷川です



インテリアデザイナーの磯貝です



地盤アドバイザーの和田です

スタッフ一同、皆様のお越しを笑顔でお待ちしております♪



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 0120-647-147
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

