

■「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111号 平成25年11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。

今も昔もよくあるトラブルは、日照権に関する事です。  
簡単に言えば、日当たりが悪くなったということですが、日照権に関する  
トラブルは、ちょっとやそっとでは解決しないことが多いようです。

日当たりが悪くなった側にしては、日照権の侵害になる行為も、もう一方の側には、  
自分の敷地内に法律を順守し、建築確認許可が出れば、建物を建てる権利があります。

両方の権利があるので、どちらかの言い分だけではなかなか解決しないのが現実です。

都内ですと、南側が駐車場で日当たりが良かったのに・・・  
南側が平屋の工場だったのに・・・

こんな声があちこちで聞こえています。

南側に建物がなく日当たりがいい土地だからと言って、南側いっぱいまで家を建ててしまうと大変です。  
南側の土地に建物が建ってしまうと、境界付近の部屋は確実に日当たりが悪くなります。

一般的な住宅会社であれば、将来的に日当たりが悪くなる可能性をアドバイスをしてくれますが、  
これも会社や営業マンによりけりです。

基本的に駐車場や工場は、決められた手続きをすれば、ビルを建てることもできます。  
実際、数年前まで平屋の工場だったところが開発され、住宅地になっているところもたくさんあります。

土地は永遠に今の状態ということはありません。  
将来的にそこにビルが建つこともありますので、それを考慮しながら家づくりを進めてくださいね。



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

だんだんと寒い冬が近づいてきましたね…。

お部屋の中を賢く効率的に温めて快適に過ごすには、床下や窓際から入ってくる冷気をしっかりシャットアウトすることが大切です。これからやってくる本格的な寒さに備え、暖房器具とともにしっかり準備しておきましょうね。

- カーテンを長くする…外の冷気はカーテンの裾から室内に侵入します。カーテンを長くして、隙間をふさいでしまいましょう。
- 新聞紙を敷く…新聞紙は断熱材代わりになります。カーペットやラグの下に一枚敷くだけで床のひんやり感が談話されますよ。
- 扇風機を使う…温かい空気は上にたまりませす。暖房使用時は扇風機で空気を循環させると室内をまんべんなく暖められます。



超明るいお客様サポーター  
長谷川有美です♪

毎日シャンプーしているのに、  
かゆみやフケが  
気になって仕方ありません……。



**A** フケ症のタイプには、「乾燥型」「脂漏型」などがありますが、女性に多く見られるのは前者のタイプ。頭皮は角質がめくれてカサカサの状態になり、炎症を起こして赤くなったり、かゆみが伴ったりすることがあります。

頭皮が乾燥する原因としては、もともとの体質以外にシャンプーのしすぎやドライヤーの熱、紫外線

による日焼けが考えられます。

そこで、まずは頭皮の乾燥を

抑えるヘアケアを心掛けてください。最近では、フケ・かゆみに効果的な薬用シャンプーも市販されています。髪を洗うときは、爪を立てずに頭皮をマッサージするようにするのがポイント。洗髪後はタオルで水分を取り、ドライヤーは冷風で乾かしましょう。

## 自宅で簡単ストレッチ 疲れ目解消

目がショボショボする、かすむ、痛むといった症状は疲れ目のサイン。

凝固まった目の周りの筋肉を和らげ、血行を促してあげましょう。

目の周りのストレッチは、疲れ目だけでなく、目の下のクマや目尻のシワの改善にも効果的です。

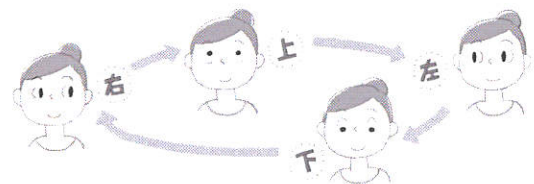
細かな手元の作業などを行うときは、1時間ごとに1回の休息を心掛け、ストレッチを行うようにしましょう。

### 目をグルグル

両目を右→上→左→下の順にぐるりと動かします。

3周行ったら反対まわりで、もう3周。

目のふちを見るようなつもりで、眼球をゆっくりと大きく動かすのがポイント。



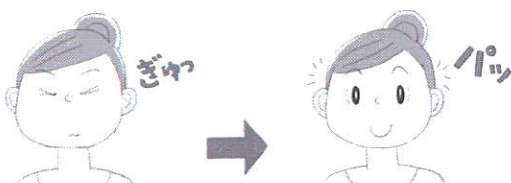
### 目をギュッパツ

力を入れて両目をギュッと閉じ、そのまま5秒。

次にパツと大きく目を開き、5秒キープ。

これを3～5回程繰り返します。

力を入れるときは、眉間にシワを寄せないように注意して。



### 目の周りをマッサージ

目の下に中指を当て、皮膚を揺さぶるように左右に動かします。目頭からこめかみにかけて少しずつ指を移動させ、目の下全体をまんべんなくほぐします。次に眉を指でつかみ、眉頭から眉尻に向かって指をずらしながらもみほぐしていきます。





## 家事の合間の30分で リフレッシュ!

～ フットマッサージ ～



立ち仕事が続いたりすると、足がむくんで太くなった気がすることはありませんか？ それは、リンパや血液の流れが悪くなっているのが原因かもしれません。そんなときは、フットマッサージでリンパや血液の流れを促進。疲れた体や気分をリフレッシュしちゃいましょう！ ちなみに冷えてしまった足は、マッサージの前にお湯を張った洗面器や浴槽で温めておくと効果的です。

### ●足裏と足の甲

まずは、足の裏を両手の親指でほぐします。特に、足の指の付け根や側面は念入りに。かかとのカサカサが気になるときは、スキンクリームをすりこむようになじませます。

### ●足首

両手で足首をつかんだら、親指で内側のくるぶしの周りをなぞるように押しましょう。イスに座った状態で足首をくるくる回してもOKです。

### ●ふくらはぎ

両手のひらでふくらはぎを包みこむように密着させ、そのまま引き上げるようにマッサージ。ふくらはぎがほぐれてきたら、両手の指でひざ裏のリンパ節を押しながらマッサージしましょう。

### ●太もも

両手をひざ上に置き、足の付け根(そけいリンパ部)に向かって前ももをさすり上げます。1～2分繰り返したら、足の付け根を軽くマッサージしてリンパの流れを促します。

## ★キレに片付け収納のヒント★

### 化粧品

種類や数が多く、ごちゃごちゃしがちなコスメ用品。まずは、古くて使わなくなったものは処分して、必要なものをアイテムごとに分類します。収納のポイントは何より取り出しやすく選びやすいこと。収納BOXは中が見えるクリアケースやトレイなどを使って種類ごとにまとめておくと便利。アイブローやマスカラ、ブラシなどの長いものは、仕切りの付いたケースやペン立てに立てて収納すると、出し入れしやすく、見た目もスッキリします。

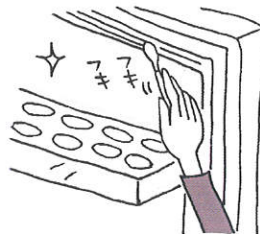


## 目からウロコのおそうじ術

### 〈冷蔵庫〉

食材や調味料、作り置きや食べ残した料理など、毎日、さまざまな物を出し入れする冷蔵庫は汚れがちですね。庫内や外側の汚れは「重曹水」を含ませた布できれいにふき取ります。さらに、棚やケースなど取り外せるものは、食器用洗剤を使って水洗い。汚れがたまりやすい溝やゴムパッキンは、綿棒や古い歯ブラシで汚れをかきだします。特に、野菜室や自動製氷機は汚れやすいので、週1回を目安にお手入れしましょう。

また、冷蔵庫の下にたまったほこりは、不要になったストッキングや布をハンガーなどにかぶせたお手製モップで、しっかり取り除きましょうね。



### 重曹水の作り方

洗面器などに2リットルの水と大さじ6～7杯の重曹を入れ、よく混ぜて溶かします。

寝室は、着替えやお布団の上げ下げなどによって出たホコリがたまりやすい場所です。

特に、冬場はホコリが出やすいので、こまめにお掃除をして清潔にしておきましょうね。

- 寝具 … 起きてすぐ布団をしまうのは厳禁！窓を開けて換気をして、就寝時の湿気や温かさを十分に飛ばしてからしましましょう。また、月に数回は天日干しを。布団を叩くのは、ダニの死骸や糞を砕くだけなので、掃除機でしっかり吸い取ります。
- 押入れ … カビを防ぐため、天気の良い日などは開けっ放しにして換気。時々扇風機などを使ってすみずみまで風を通すようにしましょう。
- 床 … ホコリがたまりやすいベッドの下や部屋の隅は、こまめに掃除機をかけましょう。



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 暢子より



## 『完成現場見学会』のお知らせ

11月2日(土)・3日(日) 墨田区東駒形にて『完成現場見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区東駒形3-24-1

開催日時：平成25年11月2日(土)・3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。

※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。



防火地域に木造の3階建てが可能です。  
(※通常だと鉄骨でコストアップ!!)



完成見学会に向けてしっかり養生中です。  
当日はもっと素敵に出来上がっていますので  
楽しみにしててくださいね♪



私が監督の中原です。  
皆さまのお越しを  
お待ちしております♪



工事部長の金子です



住宅ローンアドバイザーの長谷川です



インテリアコーディネーターの職員です



地盤アドバイザーの飯塚です

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 0120-934-147  
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 職員 楊子

