

■「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 113 号 平成 25 年 12 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。

一年が経つのは本当に早いものですね。  
ついこの間、年が明けたばかりのような気がするのですが(=´▽`)  
もう 12 月!年の暮れを迎えます。  
皆様も年末年始の準備で忙しく過ごされる方も多いのではないかと思います。



そして 12 月といえば、年賀状作りにも時間がかかりますよね。  
一気にやろうとすると大変なので、私は手の空いた時間に少しずつ書き進めるようにしています。  
特に最近では、年賀状の代わりにメールで済ませてしまう人も多いようですが、  
一枚一枚、相手の顔を思い浮かべながら、一言を書き添える時間は、  
その年の新たな出会いや思い出を振り返る大切なひとときではないでしょうか。

また、年末の大掃除もひと仕事ですね。  
面倒くさがらずにきちんと手入れをしてあげれば、家も喜び、長持ちしてくれます。  
大掃除のついでに住まいの総点検をし、傷んでいる箇所を見つけたら、  
私どもにご相談いただければと思います!  
ピカピカの家で新年を迎えましょう♪

仕事の面でも年末までに済ませるべき作業や、会社の大掃除の計画、年末年始の挨拶回りの  
準備など、やるべきことをリストアップしてやり残しがないようにしたいものです。  
そして、年末には、自分の一年を真摯に振り返り、来年の成長へと繋げていきたいと思ひます。

今年一年、大変お世話になりました。  
どうぞ、よいお年をお迎えください。

いよいよ12月ですね。クリスマスにお正月とイベントが続きますが、主婦は家の大掃除や年賀状を書いたり、お正月の用意をしりと大忙しですよ (>\_<)

私も、11月に入って寒くならないうちに、障子の張替えをしました！  
毎年のことですが、やっぱりきれいになった障子を見ると気持ちがいいものです。

今年もいろいろとありがとうございました。  
また来年もよろしくお願いいたします。  
皆様も良いお年をお迎えください♪



超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪

## 女性の健康相談室 Women's Clinic

手荒れがひどく痛くて仕方がありません。  
ハンドクリームを塗っても  
あまり効果がないような気がします…



**A** 手荒れの大きな原因と言われているのが水仕事です。特に冬は気温も低く、乾燥しやすいので手荒れトラブルが起こりやすいといえるでしょう。お湯や洗剤で食器を洗うことによって、油污を落とすと同時に手の皮脂も奪われるので、カサカサに。手荒れを防ぐためにも水仕事の際は必ずゴム手袋を着用。なるべく水が低い温度のお湯で

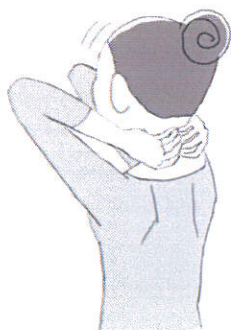
洗うようにして、手が濡れてしまった場合はすぐにふき取りましょう。また、こまめにハンドクリームなどで保湿ケアすることも大切。キッチンや寝室などすぐ手の届く場所にハンドクリームを置いて、外出時にも携帯することをおすすめします。それでも改善しない場合は、医師に相談してみてください。

## 自宅で簡単ストレッチ 二重あご解消

鏡に映るあごの下のたぷたぷのお肉…二重あごは、ダイエットをして痩せれば解消できると思ったら大間違い！あご周辺の筋肉が衰えてたるんでいることが原因であることも少なくないのです。  
ですから、二重あご解消のためには、顔やあご、首などの筋肉を刺激し、鍛えることが大切。見た目の若返りや小顔、豊かな表情づくりにもつながりますよ♪

### 縦横に首ふり

両手を首の後ろに回し、手の指で首の真ん中の骨を軽く押さえます。そのまま「ウンウン」「イヤイヤ」をするように、首を縦横に各10回ずつ程度動かします。リンパの流れを促し、むくみや肩こりにも効果的！



### 天に向かってべー

背筋を伸ばし、顔を天井に向けます。そのまま口を大きく開けて舌を思い切り突き出し、5秒間キープ。次に舌を引っ込め、さらに下あごを上げるようなつもりで口を閉じ、そのまま5秒。これを3セット行います。



### 変顔体操

眉を上げて目や口を大きく開いたり、顔のパーツを中心に集めてタコのような表情をしたりと、思いつくりの「変顔」をしてみましょう。普段あまり使うことのない表情筋を意識しながら行うのがポイントです。



# 家事の合間の30分で リフレッシュ!

～ ペン習字 ～



年賀状や手紙などにきれいな字が書かれていると、その人の思いまで伝わってくるようで印象がいいもの。しかも、広範囲にわたって脳を同時に大きく使う「字を書く(書字)」という行為は、脳研究の中でも注目を浴びているとか。ペン先の一点に集中することで頭の中もスッキリ! リフレッシュ効果もありそうです。お子さんが宿題をやっているときに、一緒に机に向かってもいいですね。

## ●用意するもの

ボールペン、ノート、お手本(練習帳)がセットになった教材も市販されていますが、ボールペンやノートは自宅にあるもので十分。ノートは低学年用の国語の学習ノートも便利です。お手本は書店で購入するほか、図書館で借りる手も。ペン字のコツが分かりやすく紹介されている文具メーカーのサイトもあるので、活用してみてもいいでしょう。

## ●姿勢を正す

机と体の間は握りこぶし一つ分くらい空けて、背筋をまっすぐに伸ばします。ペンは落ちない程度に支えるのがポイント。親指と中指でペンを持ち、人差し指は添えるだけ。小指が土台になるように手首を机に置き、ペン先を安定させます。

ゼブラ「書き方教室」

<http://www.zebra.co.jp/>



## ★ キレに片付けやすい糸のヒート ★

### 子どもの机まわり

学習机があるのに、なかなか机に向かわない、宿題や忘れ物が多い……ということはありませんか? そんなときは、お子さんと一緒に机まわりを大掃除して勉強がはかどる、集中できる環境をつくってみましょう。ポイントは、目の前に関係ないものを置かないこと。教科書や文具類も含め、使用しないものは全て本棚や引き出しにしまえます。また学校の宿題やプリント類は、種類ごとに書類ケースに入れて、親子でチェックしやすい場所に置くといいですね。



## 目からウロコのおそうじ術

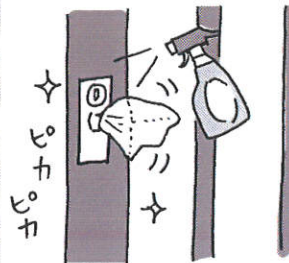
### 〈玄関まわり〉

普段は、ササッと済ませてしまいがちな玄関まわりのおそうじも、年末は気合を入れたいところですよ。磁器などのタイルや大理石が張られたタタキは、固く絞った雑巾で、ほこりや泥の汚れを拭き取ったあと乾拭き。

ドアの汚れは、住宅用洗剤をスプレーしたタオルで拭き取ります。手あかが付いてしまったドアノブは、タオルを巻きつけた上から洗剤をスプレーすると汚れが落ちやすくなります。

下駄箱や傘立てのお手入れもお忘れなく。

中のものを取り出してしっかり汚れを拭き取ったら、風を通して十分に乾かしてから中のものを戻しましょう。



### 下駄箱や靴の中に乾燥剤

湿気がたまりやすい下駄箱の中は、こまめに換気。下駄箱だけでなく、靴の中にも乾燥剤を入れておくとカビが発生しにくくなります。

これからは空気の感想が気になる季節。のどが痛くなったり、肌がカサカサになってしまったり…(><)カゼの予防のためにも、お部屋の中を適度な湿度に保ちたいですね。そこで今回は、加湿器を使わずに手軽にできる乾燥対策をご紹介します。

- タオルを濡らして、部屋の中に干しておくだけで加湿器の代わりに。洗濯物の部屋干しでもOK!
- 観葉植物には根から水を吸い上げ、葉から蒸発させる「蒸散作用」が。
- 料理から立ち上がる湯気も部屋の湿度アップにつながります。鍋ものや煮込み料理などは、体も温まりますよね♪

皆様、今年一年大変お世話になりました。どうぞ良いお年をお迎えください♥



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

今年最後の『現場見学会』のお知らせ・・・今回は二世帯住宅です。  
 あなた様の家づくりの基準にしてください。

12月7日(土)・8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5-22-17

開催日時：平成25年12月7日(土)・8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。



耐震・制震・節電(高気密・高断熱)と大収納のロフトも備えた二世帯住宅です。



私がこちらの現場担当をしています。  
 家づくりアドバイザーで営業部長の  
 中原です。  
 皆さまのお越しをお待ちしています♪

土台と外周の柱はすべて「国産ひのき」で 基礎・筋交い・土台・柱・梁を一体化にする耐震金物  
 4寸(120mm/通常の1.3倍)です。  
 アイホームズ自慢の安心構造の全てをご覧いただけます。



家づくりアドバイザーで  
 工事部長の金子です



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 0120-647-147  
 TEL：03-3613-2834  
 FAX：03-3613-6149  
 HP：http://www.igarasi.com E-mail：info@igarasi.com

現場レポート  
 担当 磯貝 暢子

