

■「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 118 号 平成 26 年 4 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

早いもので、もう4月。お花見には出掛けられましたか?  
休日などに、ご夫婦やご家族で桜並木を散歩するのもよし、  
お友達とお花見ランチをするのもよし、仕事帰りに一人でフラッと  
夜桜見物を楽しみのも意外と乙なものです。

お花見の楽しみ方も色々ありますが、私の一番の楽しみは、なんと言っても“花見酒”(笑)  
今年もちょっとしたおつまみとお酒を用意して、みんなでワイワイ盛り上がりたと思っています。

そんなとき、手軽に写真を撮れる携帯電話はとても便利ですね。  
最近、私もガラケーからスマホに変えたばかりなんですが(遅すぎますかね(^\_^))、  
若い人だけでなく、私たちのようなアナログ人間でも簡単に操作できて、綺麗な画像が撮れるので、  
重たいカメラをわざわざ持ち歩く必要もなくなりました。  
本当に便利な時代になりましたね。

『世の中は三日見ぬ間の桜かな』  
ということわざの通り、世の中の移り変わりは早いもの。私たちは絶え間なく配信される情報や、  
新たに誕生するさまざまな商品、サービスの中から、自分に合った物を選んで便利な生活を送って  
います。けれど、物の善し悪しを見極めるには、自分が大切にしたいこと、本当に必要な物は  
何かを考えることも重要です。

家づくりの技術についても、日々刻々と進化しています。そんな中、当社では、常に「どうし  
たら、お客さまがより快適に、安心・安全な暮らしを実現できるのか」を考えながら、良質な  
技術とサービスの改善に努めておりますので、いつでもお気軽にご相談ください。

皆さまこんにちは。

もうお花見には行かれましたか？私は花より団子(´0`)大好きな季節です。

そろそろ暖房器具を片付けて気分も一新。でもそのまましまうのはNGですよ！

- ファンヒーター … フィルターにたまったホコリは、掃除機で吸い取り、歯ブラシでこすり落とします。吹き出し口のお手入れは、布を巻いた割り箸を使います。
- 石油ストーブ … タンク内の灯油は必ず空に。ストーブ本体に残った灯油も最後に芯を上げて燃やし尽くし、火が消えて芯が冷えたら周りを歯ブラシでお掃除。中の乾電池も必ず外します。
- ホットカーペット … 掃除機をかけて丸め、防虫剤・防湿剤と一緒に収納しましょう。



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

家族から「就寝中、  
歯ぎしりしてうるさい」と言われ、  
心配になってきました……。



**A** 上下の歯をギリギリとこすり合わせたり、強く噛みしめたりする歯ぎしりを放置していると、健康な歯を傷めてしまう原因に。ほかにも肩こりや頭痛、顎関節症（がくかんせつしょう）などを引き起こすこともあるので、早めに治療することをおすすめします。また、ちょっとしたストレスが原因で歯ぎしりしてしまうこともあるので、まず

は散歩や運動、趣味の時間をつくるなどして気分転換。

口を大きく開けたり、あごを前後・左右に動かしたりして、頬の筋肉をリラックスさせるのも効果的です。ただし、口やあごを動かして痛みや異常を感じる場合は、顎関節症の可能性も考えられるので、一度、歯科医に診てもらいましょう。

## 自宅で簡単ストレッチ 膝のたるみ解消

「いくつになってもミニスカートをはい颯爽と歩きたい」と思っているものの、加齢と共に気になってくるのが、膝のたるみですよね(>\_<)

普段意識することはあまりない部分ですが、実は年齢が出やすい場所なので、注意したいものですね。太ももの筋肉を鍛えることで、たるみをなくし、すっきりとした若々しい膝を手に入れることができますよ♪

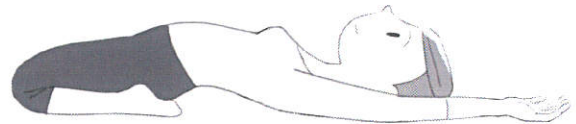
### 椅子に座って足上げ

椅子に腰掛け、ふくらはぎと床が並行になる高さまで足をゆっくり上げます。そのまま10秒キープ。足を替え、同様に。左右5回ずつ行います。



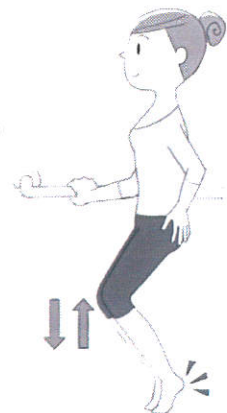
### 正座で仰向け寝

正座の状態からそのまま上半身を仰向けに倒し、床につけます。深呼吸をしながら1分間そのまま。これを3セット繰り返します。体が硬く、床につかない場合は、座布団やクッションを背中の下に置いてください。



### つま先立ち屈伸

つま先立ちで膝を曲げ、屈伸運動。膝を伸ばすときに、お尻に力を入れて、キュッと引き締めます。その際、両膝が離れないようにするのがポイント。壁や手すりなどにつかまるとラクにできます。



# 家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～ ハンドケア ～



手の甲や指先は意外に年齢が表れやすいもの。せっかくネイルで美しく装っても、ふとした瞬間にシワやシミが気になることってありますよね？ 炊事や洗濯、おそうじなど、さまざまな刺激から皮膚を守るには、毎日ケアするほかありません。手荒れが気になる冬だけでなく、ハンドクリームを上手に使っていつまでも若々しく透明感のある手をキープしましょう。

## ●ハンドケアの基本

①たっぷりの化粧水を手に取り、指先や関節など隅々まで浸透させます。乾燥が気になるときは、化粧水を含ませたティッシュで手を包み、10分ほどパックしましょう。

②ハンドクリームをまんべんなく塗り、丁寧にマッサージ。ハンドクリームは手のひらで温めてから塗ると、浸透力がぐんとアップします。

## ●“ながらケア”が効果的

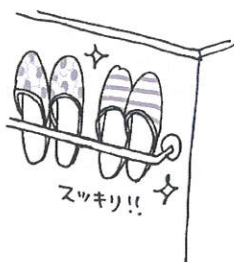
ハンドケアは入浴後や就寝中など、体が温まったときが狙い目。就寝中、綿の手袋をはめておくと、より一層保湿効果がアップします。また、家事をするときなど、綿の手袋の上からゴム手袋をはめると同様の効果が期待できます。



## キレイに片付けり収納のヒント

### スリッパ

玄関に散乱しがちなスリッパですが、スリッパ立てや収納ボックスをちょっぴりおしゃれな物に変えるだけで、キレイに片付けようという意識が芽生えます。玄関にあまりスペースがない場合は、玄関ホール（廊下）の壁にタオルかけなどを取り付けて、スリッパの収納場所にしてしまうという方法も。



スリッパの出し入れがスムーズになることはもちろん、下駄箱の中や玄関まわりが、スッキリ片付きます。

## 目からウロコのおそうじ術

### 〈照明器具〉

気がつくとい、たまっている照明器具のホコリ。そのまま放っておくと、部屋全体が暗くなるうえに、電気のムダ遣いにもつながるので、こまめにお手入れしましょう。形がさまざまな照明器具のそうじには、軍手や古い靴下がおすすです。軍手や古い靴下を手にはめたまま、照明カバーをやさしくなでるように拭くのがポイント。電球や蛍光灯も取り外し、手でつかむようにして拭くとあつという間にきれいになります。ガラスやプラスチック素材のカバーの汚れは、薄めた中性洗剤を使って。和紙や木製のカバーは、やわらかいタキヤハケでホコリをばらいます。

### ワンポイント

照明器具をお手入れするときは、安全のためにも、必ず電源を切り、コンセントを抜いて行いましょう。



こんにちは。

私の大好きな夏が近づいてきました♪とは言ってもまだまだ肌寒い日もありますね。今週末あたり、皆さんお花見に出掛けられるのではないのでしょうか？

そこで、桜をキレイに撮るテクニックをお教えしちゃいます！

満開の桜の下で記念写真。普通に立ったままカメラを水平方向に構えて撮ると、桜の木の下に置いてある荷物や、酔っ払った知らない人などが一緒に写ってしまったりしますよね。

そんなとき、被写体となる人物を下から見上げるようにしてカメラを構えてみてください。人物はもちろん(^\_^)♪背景にキレイな桜と空(夜空)を撮ることができますよ♪



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

# 『現場見学会』のお知らせ・・・耐震・制震・断熱に優れたカイ家です。

4月12日(土)・13日(日) 墨田区八広にて開催致します。

開催場所：墨田区八広4-45-11

開催日時：平成26年4月12日(土)・13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♪・・・メールの方は info@igarasi.com

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

FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上 3613-6149 (担当 磯貝/長谷川まで♪)



木造2階建てのかわいい耐震住宅です。



壁の内側には硬質ウレタンが吹いてあり、断熱性能大です。  
建ててからでは見ることで見えない自慢の構造をお見せしちゃいます!



担当大工の石鍋さんと住設の増田さん。熱心に打合せ中です。



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♪



家づくりアドバイザーの中原です



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 磯貝 暢子

