

■「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 119 号 平成 26 年 5 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。

日ごとに若葉の緑も深みを増し、吹く風にも清々しさを感じるようになって
きました。気候の良いこの時期は、スポーツを楽しむのにも最適ですね。

最近、話題のロコモティブシンドローム(加齢により運動機能が低下し、
歩行や日常生活に支障をきたす症状)の予防にも何か始めようかと考えていたところ、
あるお客様から「ラジオ体操がおすすめですよ」と言われました。
なんでも「大人のラジオ体操」が密かなブームになりつつあるとのこと。

全身をまんべんなく動かすように考えられた体操なので、毎日きちんと続けると、
肩こりや腰痛の改善、ダイエットなど、さまざまな効果が得られるのだとか…。
特別なウェアや道具などを揃える必要もありませんし、これなら気軽に始められますね。

ところで、ラジオ体操というと、小学生の頃授業でやった記憶くらいしかなかったのですが、
毎朝多くの人が集まってラジオ体操を行っている公園や広場がたくさんあるようです。
その方もご近所の会場でラジオ体操を楽しんでいるのだそうです。
通ううちに、みんな顔見知りになり、「ラジオ体操友達」もできたと言っていました。

一人ではなかなか続かない運動も、公園でみんなと一緒になら楽しく続けられますよね。
調べてみると、我が家の近くにもラジオ体操をやっている会場があるようなので、
今度機会があったら参加してみようかなと思っています。

運動は、無理なく毎日続けることが大切です。
皆さんも楽しみながらできる運動を生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。



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

皆さまこんにちは。

新緑がまぶしい季節になりましたね。先日も歩いているだけで汗ばんできました。制服のある学校や会社では6月1日から「衣替え」するところも多いようですが、すでに夏物を出し始めているというご家庭もあると思います。

それにしても、家族全員分の服を入れ替えるとなると大変ですよ(>_<)

モノはわかりやすく整理されていて出し入れしやすいのが一番!

そう考えると、衣替えの時期は身の回りのモノを整理したり、収納を見直したりする良い機会かもしれませんね。

他にも暖房器具を片付けたり、寝具やカーテンを夏物に取り替えたりするついでに、押入れやタンスの中をチェックして、使い勝手の良い我が家に衣替え。気分一新できそうですね。



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

髪がパサパサして、
枝毛や切れ毛が気になります。
それなりに気を付けているのですが…



A 髪が乾燥するとパサついたり、表面のキューティクルがはがれて、枝毛や切れ毛になります。そうならないようにするには、髪を乾燥や摩擦から守ることが大切です。例えば、シャンプーやコンディショナーは、洗髪中の摩擦を軽減するシリコン配合のものがおすすめ。ただし、洗髪後にタオルでゴシゴシこすって乾かすのはNG

です。タオルは髪を包み込むようにして水気を取るくらいでOK!

また、ドライヤーの熱や強い日差しは髪の栄養成分である、たんぱく質にダメージを与えてしまうことも。ドライヤーを使う際は、なるべく低温の弱設定で仕上げるのがポイント。同時に保湿効果のあるトリートメントやヘアクリームを使ってもいいですね。

自宅で簡単ストレッチ 集中力アップ

やる気が起きなかったり、イライラしたり、何だか体が重かったり…。

そんなときは、適度に体を動かして気分転換を図るのがおすすめです。疲れて集中力が落ちてきたなと感じたら、いったん休憩をとり、ここでご紹介しているようなストレッチを試してみましょう。

頭がスッキリして、家事や仕事の効率もアップしますよ。

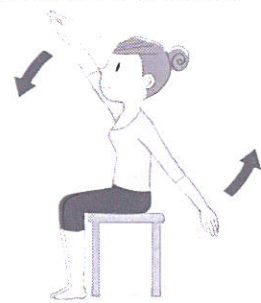
大きく伸び

肩幅くらいに足を開いて立ち、頭の上で手を組んで手のひらを上に向けます。そのまま天井に手のひらを近づけるようなつもりで大きく伸びをします。ゆっくりと息を吸ったり、吐いたりを3回ずつ繰り返します。



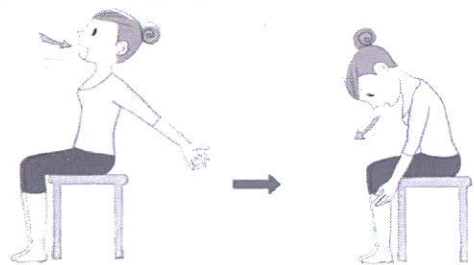
腕をぐるぐる

背筋を伸ばして椅子に腰掛け、クロールをするように腕をまっすぐにして、肩からぐるぐる回します。30秒ほど行ったら、次は背泳ぎのように逆回転で腕を回しましょう。



深呼吸

両手を広げて大きく息を吸い込みます。次に背中を丸めながらゆっくりと息を吐いていきます。これを3セットほど繰り返します。脳に酸素を取り込み、集中力をアップさせる効果があります。





家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～手づくりサシェ(香り袋)～

アロマ専門店や雑貨屋さんなどで見かけるサシェは、フランス語で「香り袋」という意味。お店で買わないと手に入らない……と思いがちですが、意外にも簡単に作れちゃいます。香りの元は料理用のハーブでOK！作っているときから香りに癒されて、気分もリフレッシュできる上に、出来上がったサシェを玄関やリビングに置けば帰宅した家族も喜んでくれること請け合いです。

●用意する物

- ・好きなハーブ
- ・お茶出し用のパック
- ・端切れ布
- ・リボンやひも

●作り方

- ①ハーブをお茶出し用のパックに入れます。好みに種類まぜてもOK。
- ②端切れ布に包み、リボンで結んだら、出来上がり！

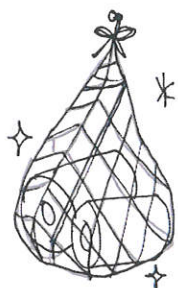
●香り以外に、防虫・消臭効果も！ローレル、クローブ、ペパーミント、ローズマリー、タイムなどのハーブは防虫効果も期待できるので、用途に応じて使い分けると便利。お部屋のニオイが気になるときは、消臭作用のあるローズマリーやペパーミントがおすすめです。



★キレては片付けやす系のヒント★

トイレトペーパー

トイレに備え付けの棚がなかったりすると、トイレトペーパーのストックを置く場所にも困りますよね。そんなときこそ、「見せる収納」がおすすめ。例えば、籐やワイヤーのカゴに入れて床に置けば、手が届きやすく、見た目もおしゃれ。カゴを置く場所もない……という場合は、ナチュラル素材の網袋や手提げ袋を壁に下げて、ペーパー入れとして活用。棚の中にしまい込むより、トイレトペーパーの取り替えも楽ですよ。



目からウロコのおそうじ術 〈水切りカゴ〉

排水口の**水切りカゴ**にヌルヌルとこびりついて、気になるヌメリ。夏が近づくとそこから発生するニオイも気になりますよね(>_<) だからこそ、毎日こまめにお手入れしたいですね。スポンジや不要になったブラシで、網目に付いてしまったゴミや食べ物カスをシュツシュツと取り除きましょう。その後、熱湯をかけると、さらに効果的★
キレイになった水切りカゴに10円玉がアルミホイルを3cmほどの大きさに丸めて入れておくと、金属のイオン効果で、ヌメリが付きにくくなります。使用済みの麦茶パックでも同様の効果が得られるので、試してみてくださいはいかがでしょう。



ワンポイント

食器は洗う前に新聞紙やボロ布で汚れを拭き取ると、排水口の汚れや洗剤の使用量を軽減できます。

こんにちは。

もうすぐ嫌～な梅雨の時期がやってきましたね (>_<)

しばらく使っていなかったエアコンはホコリが溜まったり、イヤなニオイがすることも。

本格的な夏を迎える前におそうじしておきましょう。

●**フィルター** … まず外側から掃除機をかけます(内側からかけるとホコリが目詰まりしてしまいます)。フィルターを外す前にパネル部分や周りを掃除機で吸っておくとホコリが降ってくるのを防げます。また、月に一度は浴室で水洗いを。掃除機をかける時とは反対に内側からシャワーをあてます。

●**吹き出し口** … 必ずコンセントを抜いてから作業しましょう。ボロ布を割り箸に巻いたものに重曹水をスプレーして奥の方までしっかり拭き上げます。



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

『耐震リフォーム現場見学会』のお知らせ・・・安心安全な「まるで新築さん」見どころ満載です！

5月17日(土)・18日(日) 墨田区亀沢にて開催致します。

開催場所：墨田区亀沢2-9-8 (立正佼成会様の隣です)

開催日時：平成26年5月17日(土)・18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階建ての耐震リフォーム住宅「まるで新築さん」です。



泡の断熱で夏は涼しく冬は暖かく！



ひのきの柱をなんと、115本も入れています。
白アリ防虫対策も万全です！



私がお家づくりアドバイザー
兼、監督の中原です。
皆さまのお越しをお待ちしています♪



工事部長の金子です



住宅アドバイザーの長谷川です



インテリアコーディネーターの磯貝です



耐震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

