

■「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120号 平成26年6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。

いよいよ梅雨本番、傘が手放せない季節になりましたね。
ふと雨の日に周囲を見渡すと、ビニール傘をさしている人が多いことに
驚かされます。

コンビニや100円ショップで手軽に買うことのできるビニール傘は、
いざというときに非常に便利である一方、「また買えばいいや」と使い捨て感覚になりがちです。

雨の多い日本では、傘の消費量は年間約1億3000万本にも上り、
そのうちの9割がビニール傘ともいわれているそうです。
エコの観点からも一本の傘を長く、大切に使うようにしていきたいものです。

思い返してみると、私が子どもだった頃は、まだまだ傘も高級品で、
新しい傘を買ってもらうと、とてもうれしかった記憶があります。
無駄な傘の消費を減らすためには、大切にずっと使い続けたいと思えるような
お気に入りの傘を持つことが大切なのかもしれません。

やむを得ずビニール傘を使うときには、持ち手部分にかぶせて使うカラフルな
グリップカバーなどの傘用アクセサリを取り付けてみてはいかがでしょうか。
たとえ味気のないビニール傘でも、こうしたものであれこれ自分でカスタマイズすると、
愛着がわいて大切に使用したくなるようです。
会社やお店などで他人に間違えて持って行かれることもなくなりそうですね。

傘も家も日頃の手入れを怠らないのが長持ちのコツ。
これからも家づくりのプロとして、皆さんの住まいのメンテナンスのお手伝いを
してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします!



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

皆さまこんにちは。

今回は、これからの梅雨の季節、部屋干しのコツをお教えします。

- 扇風機を利用する … 扇風機やエアコンの除湿機能などで、風を当てたり、湿度を下げたりしてなるべく早く乾かすことが大切です。
- 酸素系漂白剤を使う … 漂白剤には汚れを落とすだけでなく、除菌効果もあります。色落ちしないよう必ず「酸素系漂白剤」を使いましょう。
- こまめに洗濯する … 少量ずつの洗濯なら汚れをしっかりと落とせる上、室内の湿度も上がりにくく、菌の繁殖を抑えることができます。



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

急に立ち上がったときなど、
くらっとするのは貧血でしょうか？
以前は、こんなことなかったのですが…

A 貧血は、血液中の赤血球やヘモグロビンの量が減少している状態のこと。ヘモグロビンが不足すると体に酸素が不足し、息切れや立ちくらみなどの症状を引き起こすこともあります。貧血の原因はいろいろですが、一番多いのが鉄欠乏性貧血で、出産や月経過多などで鉄分が不足することなどが原因として考えられます。対策としては、鉄分

はもちろんのこと、タンパク質、鉄分の吸収を良くするビタミンCなどを毎日の食事ですっかり摂ることが大切です。特にレバーは鉄分もタンパク質も豊富なのでぜひメニューに取り入れましょう。ただし、立ちくらみは、別の病気が原因で起こることもありますので、まずは病院で検査を受けることをおすすめします。



自宅で簡単ストレッチ 疲労回復

意外に思うかもしれませんが、疲れがたまっているときほど、体を動かすのでおすすめです。筋肉を動かすと血流がよくなるため、疲労回復につながるからです。

お風呂上りや夜寝る前には軽いストレッチを行い、一日の疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。スッキリとした気持ちで眠れるので、安眠効果も期待できますね。

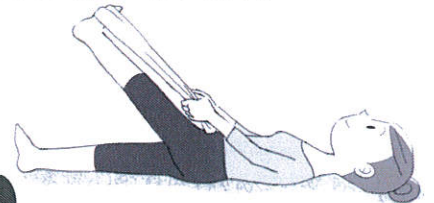
背中を手つなぎ

背すじを伸ばし、左手を上から、右手を下から背中に回して、手をつなぎます。そのまま深呼吸。息を吐きながらゆっくりと手を戻します。手を逆にして同様に。背中を手をつなげない場合は、タオルを使って行いましょう。



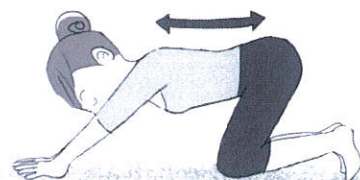
タオルで足上げ

仰向けになってタオルの両端を持ち、右の足裏にタオルをかけます。右膝を胸に近づけるようなつもりでタオルを手前に引っ張り、膝や太ももの裏側が気持ちよい程度に伸びているのを感じたらそのまま20秒キープ。足を替え、左も同様に行います。



体を伸ばす

よつんばいの姿勢になり、両手を少しずつ前へずらしていきます。肩と背中が痛気持ちよく伸びたところで息を吐きながら10秒間キープ。ゆっくりと元の姿勢に戻します。これを3～5セット繰り返します。



家事の合間の**30分**で リフレッシュ！ ～ 二の腕スリミング ～



半袖やノースリーブを着る時期になると、気になるのが二の腕……。そこで、簡単なマッサージとストレッチでほっそり、バランス良く引き締めちゃいましょう！ お風呂に入ったついででもよし、ベッドや布団に入る前でもよし。二の腕の筋肉のコリをほぐして血行を良くすることで、老廃物の排出を促進。適度な運動で肩甲骨まわりの筋肉を刺激すれば、肩凝り解消にもつながります。

①二の腕マッサージ

二の腕を反対の手の親指と4本指で挟んで、筋肉をもみほぐします。途中で、「気持ちがいいな」と感じたら、そこを握ったままの状態で肩の力を抜いて、10～15回ほど肘を曲げ伸ばし。肘の動きを止めたら、手のひらを頭上に置き、反対の手のひらで肘から脇に向かってマッサージ。リンパをしっかり流したら、反対側も同様に行いましょう。

②二の腕ストレッチ

正座になり、両腕を体の後ろで絡ませて胸を大きく広げて深呼吸を繰り返します。このとき、こぶしを床に近づけながら、肘をまっすぐに伸ばし、肩甲骨はギュッと中央に引き寄せるのがポイントです。肩こりや背中のだるみ解消にもなりますよ。



★キレに片付けやすさのヒート★

冷凍庫

収納の基本は、「立てて収める」こと。物を重ねてしまうと、下に置いた物が見えづらくなり、出し入れするたびに散らかってしまう……。なんてことにもなりかねません。そこで、まず冷凍庫の中にある物を種類別に分類。冷凍食品

冷凍食品は ☆
☆ 立てて収納



スッキリ!! (☺)

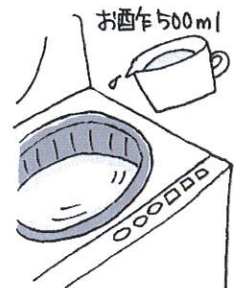
は大きさや形をそろえて立てて収納すると、冷凍庫の扉を開けた瞬間に中が見渡せて、必要な物をすぐに取り出せるようになりますよ。

目からウロコのおそうじ術 〈洗濯槽〉

洗濯物に、黒いワカメのようなゴミが付いていたら要注意。洗濯槽の裏に黒カビが発生しているサインです。雑菌の増殖を防ぎ、衣類の衛生を保つためにも早速お手入れ！洗濯槽に40～50℃のお湯をたっぷり入れ、お酢500ml(酸素系漂白剤の場合は500g)を加え、スイッチオン！3分ほど洗濯機を回した後、しばらく放置しておく。洗濯槽の中に潜んでいた黒カビが浮かんできます。それを網ですくい取ったら排水して脱水。きれいな水に入れ替えて、すすぎ～脱水を2～3回繰り返すと、洗濯機の中がすっきり、きれいになります♡

注意！

上記のお手入れ方法は、縦型全自動洗濯機の場合です。ドラム式や二層式洗濯機の場合は、製品説明書の指示に従ってください。



こんにちは。

気温も湿度も高くなるこれからの時期は、細菌性の食中毒が発生しやすいシーズン (>_<) チェックシートでチェックしてみてね！

- 生鮮食料品は冷蔵庫や冷凍庫で保管している
- 調理前はもちろん、調理中もこまめに手を洗う
- 生鮮食品はなるべく加熱して食べるようにしている
- 生ゴミはビニール袋などに密封し、こまめに捨てている
- 包丁やまな板などの調理器具、ふきん類は定期的に漂白剤に漬けたり、熱湯消毒した後、十分に乾燥させてから保管している
- 食べ残した料理は、なるべく早く冷蔵庫や冷凍庫に移している
- 流し台やコンロ、冷蔵庫や電子レンジなどのキッチン家電は、こまめな掃除を心掛けている



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

いかがでしたか？チェックの数が多いほど、食中毒発生の可能性は低くなりますよ！

『家づくり無料勉強会』のお知らせ

6月15日(日) 墨田区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：すみだリバーサイドホール1F (墨田区役所1F) 墨田区吾妻橋1-23-20

開催日時：平成26年6月15日(日)

午後1時20分～午後4時30分まで (午後1時～受付開始)

事前予約をされる方♪

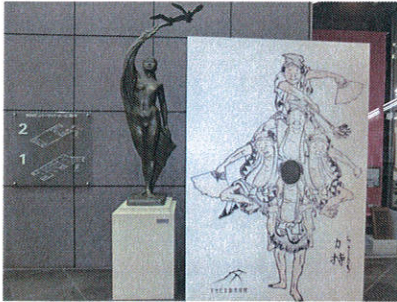
電話の方は、24時間365日 通話料無料のフリーダイヤル0120-934-147まで。

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。

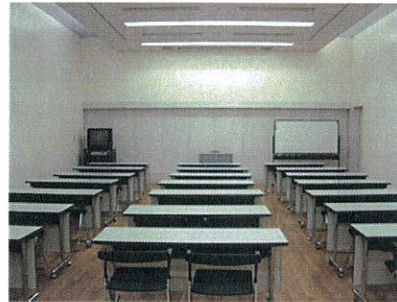
※ご夫婦での参加をお勧めいたします。会場の関係上、10歳以下のお子様はご遠慮下さい。



私が営業の中原です。
目からうろこの情報が満載です！
是非ご家族でご参加ください♪



エントランスホール 1F



会議室



前回(荒川)での講義風景

『耐震リフォーム完成見学会』のお知らせ

墨田区立花にて『耐震リフォーム完成見学会』を開催致します。

開催場所：墨田区立花5-15-9

開催日時：平成26年6月21日(土)・22日(日) 午前11時00分～午後4時00分まで(雨天決行)

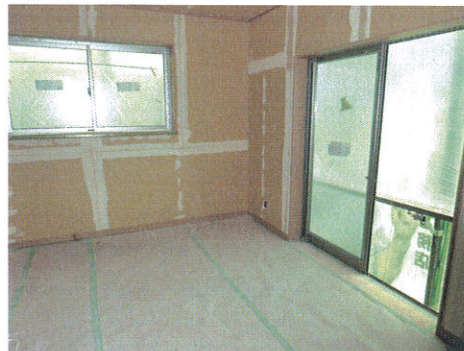
事前予約をされる方♪

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。



木造2階建ての耐震リフォームの完成現場です。どのくらい「まるで新築さん」なのか
実際にその目で確かめて下さい！



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♪

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

