

■「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 121 号 平成 26 年 7 月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

7月に入り、一段と夏らしくなってきましたね。  
夏になると、冷たいものを摂りたくなります。  
取り過ぎると、体が冷えて胃も弱るようですから  
気をつけなくてはなりません。

夏バテ対策のためにも、「朝・昼・晩の食事はしっかり食べなくてはいけない」  
と思いながらも、暑い日が続くとついつい冷やし中華やざるそばなど、  
さっぱりしたもので済ませてしまいがちです。  
そこで、ビタミンやタンパク質を摂るように心がけています。

また、食事と同じくらい気になるのが、暑さによる睡眠不足。  
特に昨年の夏は暑くて夜中に何度も目が覚めてしまったこともあり、今年は寝ゴザを購入!  
敷布団の上に敷いて試してみたところ、これがサラッとしていてなかなか快適です。  
おかげさまで、寝つきが良くなり、目覚めもスッキリです。

夏と言えば、熱中症も他人事ではありません。  
特に、お子さんや年配の方は要注意です。室内でも油断せず、  
エアコンなどを上手に使うことで温度調節することが大切なようですね。

うちの会社でも、喉が渇く前にこまめに水分や塩分を補給したり、外出時は通気性の  
いい服を着用し、帽子をかぶったりして、みんなが熱中症対策を心掛けています。

皆さまのお宅でも、家族で声を掛け合ってお互いの体調を管理。  
暑い夏を元気に乗り切ってくださいね。



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



皆さまこんにちは。

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番ですね!日差しが強くなるこれからの季節、気になるのが紫外線!肌へのダメージがしみやシワ、ソバカスなどの原因になります(>\_<)今回は紫外線対策をするための効果的な知識をご紹介します。

- UVカットサングラスをかける … 肌が直接紫外線を浴びなくても目から吸収されるだけで日焼けすることが最近の研究で判明。サングラスは必須!
- 日焼け止めの表記の意味は? … SPFはUVB波、PAはUVA波の防止効果を表す指標。それぞれ数値と+の数が多いほど効果が高くなります。
- トマトを食べる … トマトに含まれるリコピンには肌を紫外線から守る効果が。トマト料理を食べて、体の中から紫外線対策を!



超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪

## 家族の健康相談室

**Q** 小鼻の毛穴が目立ってきて、気になって仕方ありません。いいお手入れ法はありますか?

**A** 毛穴が開いてしまうのは、化粧品の汚れや皮脂などが詰まるのが主な原因。皮脂と角質が毛穴内で固まって角栓になり黒ずんで見えるのですが、紫外線の影響でさらに黒ずみが目立ってしまうことも。夏は、皮脂の分泌も多い上に、紫外線も強いので、要注意です。対策としては、丁寧なクレンジングと洗顔を心がけ、汚れや皮脂を溜めない

こと。小鼻は皮脂の分泌が多い場所なので、特に念入りにクレンジングをしましょう。

そして、忘れてはいけないのは、保湿です。肌は水分が足りないと、必要以上に皮脂を分泌しようとするので、洗顔で汚れを落とした後はしっかり保湿し、肌の水分・油分バランスを整えることが大事です。



## 自宅で簡単ストレッチ 夏バテ解消

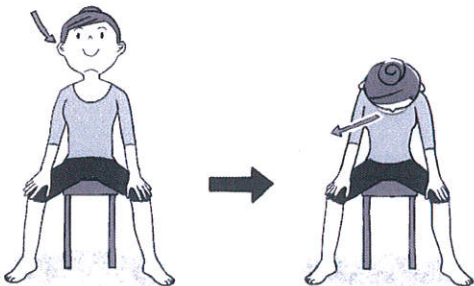
夏バテで体がだるく、食欲がわかないときは、ストレッチで筋肉をほぐし、疲れた内臓を刺激してあげると楽になります。

冷房のきいた室内にすることが多く、汗をかく機会が少ないと、発汗機能が弱まり、夏バテしやすい体になってしまいます。

夏バテ予防のためにもストレッチなどの、軽い運動を行い、上手に汗を流しましょう!

### 背中 of 曲げ伸ばし

背筋を伸ばし、足を大きく開いて椅子に座り、息を吸いながらゆっくり背中を反らします。次に息を吐きながら背中を丸めます。これを3~5回繰り返します。



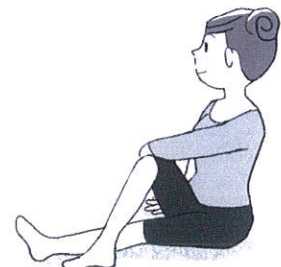
### ふくらはぎを伸ばす

足を前後に開いて、壁や机などに手をつきます。後ろの足はかかとを床から離さず、膝を曲げないように注意しながら、前に出した足の膝をゆっくりと曲げていきます。そのまま30秒。足を替え、同様に行います。



### 上半身をねじる

長座の姿勢から右膝を立て、右足を左足の外側に置きます。右手は背中 of 後ろに。上体を右にねじり、左ひじで右膝を内側へ押すようにします。そのまま30秒キープしたら、最初の姿勢に戻り、反対側も同様に。







## 家事の合間の**30分**で リフレッシュ！ ～ 簡単！ フットネイル ～



インテリアコーディネーター  
住宅ローンアドバイザー  
機貝 暢子より

サンダルやミュールで外出することも多い夏は、足元にも視線が集まります。そこで、フットネイルを楽しんで、思い切り夏気分をアップさせましょう！ シールタイプならネイルサロンに行ったようなデザインが自宅でカンタンに楽しめます。デザインも豊富にあるので、楽しみ方も自由自在。シチュエーションに合わせて、いろいろ冒険してみるのもいいですね。

### ●用意する物

足用のネイルシール  
ネイルファイル（爪やすり）

### ●ネイルシールの貼り方

- ① 爪にネイルファイルを軽く当て、根元から先端に向かって動かし表面をなめらかにします。
- ② ネイルシールを台紙からはがして爪に乗せ、しわにならないように指の腹でしっかり押さええます。

- ③ 爪からはみ出たシールを爪に沿って折り曲げ、はみ出た部分をネイルファイルで削って完成！

### ●デコっておしゃれ度アップ！

ネイルシールを貼ったり、ペディキュアを塗ってからジェル風ネイルアートが楽しめるデコ用シールを貼る手も。水玉やリボン、ラインストーンなど種類も豊富。さらにトップコートを塗ればオリジナルのおしゃれが、より長持ちしますよ。

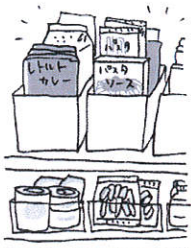


## ★ キッチンに片付くり又収納のヒント ★

### パントリー

買い置きしてあるはずの缶詰めや乾物などの食品が使うときに見つからなくて、困ったことはありませんか？ 食品、調味料、飲み物などのストックは、奥行き浅いパントリーや棚に“一目瞭然”の状態に収めるのがポイント。空き箱やアクリルケースなどを使って、種類別に、

それぞれ賞味期限の短い物から手前に置くようにして、“立てて収める”ことで、中の物の出し入れや管理がしやすくなって、とても便利です。



## 目からウロコのおそうじ術

### 〈お風呂の鏡〉

お風呂場の鏡に白いウロコ状の汚れがついていることはありませんか？ これは、水道水に含まれるカルシウムやマグネシウムなどの金属イオンが原因です。時間が経つと取りにくくなるので、日頃からお手入れしておきましょう。

軽い汚れなら、お酢を使うと便利。スプレー容器に、お酢 50ml、水 150mlを入れて鏡に吹きかけて10分ほど置き、タオルなどの布で汚れを擦り取ります。水で洗い流した後、クリームクレンザーを使って磨くと、更に効果的。頑固な汚れもきれいに落とせます。



### ワンポイント

蛇口などのステンレス製品は、酸が残っていると錆びてしまうので、お酢は必ず水で洗い流しましょう。

皆さま、こんにちは。

これから、熱帯夜になる日も多くなり、なかなか寝付けない日が続きますね (>\_<)  
ぐっすり快適に眠れるような工夫をお教えしますね！

- ① お部屋の温度・湿度の管理を … 安眠のための室内環境は、室温 26～28℃、湿度 50～60%が目安。エアコンは深い眠りに入ってから電源が切れるよう、3時間程度にタイマー設定するといいですね。
- ② 涼感のある寝具を使う … 最近は、寝ゴザや竹シーツの他、冷感効果のある敷きパッドや枕パッドといった熱帯対策用の 快眠グッズも豊富。寝具店やウェブサイトでもチェックしてみてもいい？
- ③ 自律神経のバランスを整える … 入浴はシャワーで済ませず、38℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かった方が、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。ストレッチなどで軽く体を動かすのも効果的。
- ④ 強い光などに注意 … 夜間に強い光を浴びると寝つきが悪くなるので気をつけて。また、スマホやパソコンの画面を見ると、目が冴えてしまうので寝る前のメールなどは控えめにね！



# 『家づくり無料勉強会』のお知らせ

7月12日(土) 墨田区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所: すみだ女性センター 墨田区押上2-12-7

開催日時: 平成26年7月12日(土)

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。

※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。



私が営業の中原です。  
第三部の講義を担当します。  
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♪



会場の入口です。



五十嵐社長の講義風景です。



質疑応答の時間もあります。



終了後も皆さまからのご質問にお答え致します。



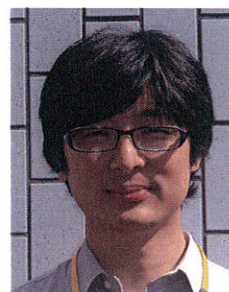
プロのベビーシッターがおりますので安心してお子様をお預けください。



司会担当の長谷川です。



第二部講師の磯貝です。



音響担当の寺本です。



お客様担当の土谷です。

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](mailto:info@igarasi.com)

現場リポート  
担当 磯貝 暢子

