

■「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 126 号 平成 26 年 12 月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

早いもので今年ももう 12 月です。  
年末はクリスマス会や忘年会など、みんなで集まってパーティーをする  
予定がある方も多いのではないのでしょうか。

そして、あっという間にお正月ですね(・o・)

お正月といえばおせち料理。たくさんの料理を重箱に詰めてあるイメージがありますが、  
中でも「祝い肴三種」と餅をそれえておけば、無事に正月を迎えられると言われてい  
ます。祝い肴三種の組み合わせは地方によって違うようで、関東では「黒豆」「田作り」「数の子」、  
関西では「黒豆」「田作り」が「たたきゴボウ」に変わるようです。

ちなみに、黒豆は『まめに(健康に)過ごせるように』。田作りはカタクチイワシを田の肥料に  
したことから豊作祈願。数の子は子孫繁栄。たたきゴボウは、ゴボウが根を張るように、  
家の安泰を願って。

というように、それぞれに年始を迎えるにあたっての家族の幸せを願う気持ちが込められています。

おせち料理、お雑煮、年越しそばなど、知れば知るほど奥が深い日本の食文化ですが、  
私たちの子ども時代に比べて和食を食べる回数が減っているような気がします。  
そんな中、最近和食の伝統的な献立スタイルである一汁三菜が健康の為にいいと見直されているとか。  
一汁三菜とは主食のご飯に味噌汁などの汁物が 1 品、肉や魚を中心にした主菜が 1 品、  
野菜などを使った副菜が 2 品という献立。これをベースにすると、バランスよく栄養が摂れ、  
食べ過ぎも避けられそうです。  
丼ものや麺類だけで昼食を済ませてしまいがちな私は、少し反省した方がよさそうです(>\_<)

来るお正月には、おせち料理をいただきながら、健康のために自分自身の食生活も見直したいと  
思います。

最後になりましたが、皆さん、お元気でよい新年をお迎えください。



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。

12月に入り、一段と寒くなってきましたが、皆さまお変わりありませんか？

さて、年末年始は、なにかと来客が多い時期ですね。お客様に気持ちよく寛いでいただくためのマナーを確認しておきましょう。

- ◆ 玄関、トイレ、洗面所は特に念入りに掃除しましょう。トイレトーパーや石けん、タオルは新しいものに取り替えておきましょう。
- ◆ お茶とお茶菓子、おしほりを準備しておきます。日本茶、コーヒー、紅茶など複数用意しておくとお安心ですね。
- ◆ 季節のお花を飾ったり、おしゃれなランチョンマットを用意するのもいいですね。
- ◆ おもてなしは最後が肝心。玄関ドアの外や門の外まで出て見送りましょう。



超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪

今年も一年間ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

皆さま、良いお年を<m( )m>

## 家族の健康相談室

Q 近所でインフルエンザがはやっているようです。うつらない方法を教えてください。

A インフルエンザの感染には、咳などで飛び散った飛沫を吸い込んで感染する飛沫感染と、ウイルスが付着したドアノブなどに触れ、その手で口や鼻を触ることによって感染する接触感染があります。つまり、インフルエンザの最も効果的な予防策は、徹底した手洗いとうがい。アルコールを含んだ消毒液を使うのも効果的です。

また加湿器などで室内の湿度を50~60%に保ち、乾燥から身を守ることも大切。人混みへの外出は控えること、十分な休養と栄養をとることを心掛けましょう。流行前に予防接種を受けることも有効です。インフルエンザにかかったかもしれないと思ったら、すぐに病院で受診してください。



## 自宅で簡単ストレッチ

### 風邪予防

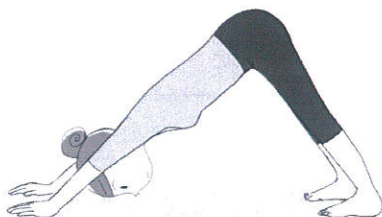
風邪のひき始めに肩が凝っていると感じたり、背中がぞくぞくしたことはありませんか？

肩や背中の筋肉は免疫力と密接な関係があり、強張っていると風邪をひきやすくなります。

寒さも本番を迎え、風邪が流行る季節です。ストレッチで十分に筋肉をほぐして血行を促進し、風邪に負けない体を作りましょう！

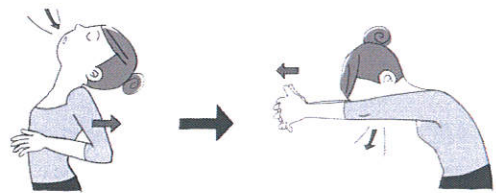
### 下向きの犬のポーズ

床に膝と手をつけて四つん這いになり、その上体からお尻を高く突き上げて三角形を作ります。手の平と足の裏がピッタリと床についたまま、背筋と手足がまっすぐに伸びているのが理想形ですが、体が硬い人は、膝を暖めてもOKです。



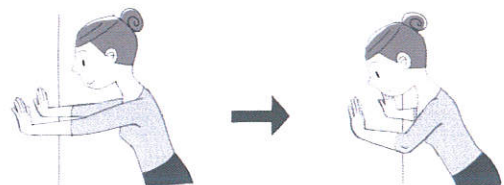
### 肩甲骨を動かす

肘を引き、左右の肩甲骨をくっつけるイメージで、胸を反らせます。そのまま5秒間キープ。次に背中を思いきり丸めて腕を前へ伸ばします。限界まで腕を伸ばしたところで5秒間キープ。朝昼晩と1日3回行いましょう。

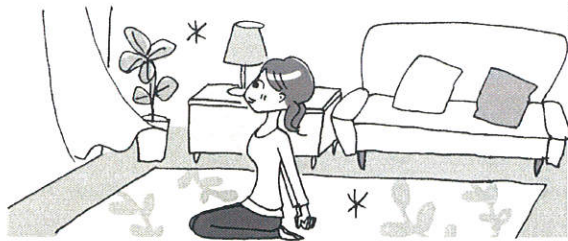


### 壁腕立て伏せ

壁から数十センチ離れた所に立ち、壁に手をつきます。壁に体重を傾け、腕立て伏せの要領で腕を伸ばしたり、曲げたりを繰り返します。立つ位置が壁から離れているほど、負荷が高くなります。体調や体力に合わせて調整してください。







## 家事の合間の30分で リフレッシュ!

～ 肩甲骨ストレッチ ～

姿勢の悪さや運動不足、冷えなどからくる肩凝りを解消するには、肩を適度に動かすことが一番です。まずは背筋をピンと伸ばして、肩まわりをストレッチ。凝り固まった筋肉をゆっくりほぐしていきましょう。深い呼吸をしながら代謝を高めれば、血行が良くなり、コチコチになってしまった肩の凝りもスッキリ解消! 冷えた体もポカポカ暖かくなり、気分もリフレッシュできますよ。

### ●腕を上げたり下ろしたり

①正座して、上の絵のように両腕を後ろに回して指を組み、肩甲骨を真ん中に寄せるようにしながら、胸を張ります。

②両腕を背中から離して15秒、上体を前に倒しながら両腕を上げ15秒。これを3～5セット繰り返します。



### ●背中で手つなぎ

①左腕を上げて肘を曲げ、背面に回して両手をつないだら、ゆっくり呼吸しながら20～30秒キープ。

②腕をほどいて反対側も行います。

無理に両手をつなぐと背中が丸まってしまいます。手が届かないときは



タオルを使えば大丈夫! 慣れてきたら、少しずつタオルをたぐり寄せ、徐々に両手を近づけていきます。



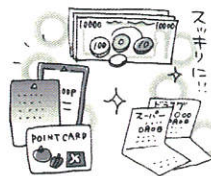
インテリアコーディネーター  
カラーコーディネーター  
住宅ローンアドバイザー  
磯貝 暢子より



## ★キレに片付けやす系のヒート★

### 財布

財布がレシートやポイントカードでパンパンに膨らんでいませんか? 財布に入れるものは使用頻度の高いものを厳選するのがポイント。まずは、お金類(お札・小銭・商品券など)、カード類、レシートの3つに分類しましょう。さらにカード類は、銀行のカード、クレジットカード、診察券、ポイントカードなどに分け、使う頻度や有効期限をチェック。必要なものをポケットに収納します。



## 目からウロコのおそうじ術 〈シンク〉

シンクにこびりついた汚れや水アカは、じゃがいもの皮を使うときれいに落とせます。じゃがいもには界面活性剤の働きがある、サポニンという成分が含まれているので、洗剤代わりになるんです。じゃがいもの皮をむいたら、捨てる前にシンクをゴシゴシ磨いてみて下さい。また、大根の切れ端にクレンザーをふりかけて、シンクをこすり洗いしてもキレイになりますよ(^\_^)

このほかにもレモンやにんじんなどでもOKです!

使用済みの麦茶パックは油汚れを落としてくれるので、油がついた食器や鍋を洗うときに使うと効果的です。



### ワンポイント

シンクについた水気は乾いた布できれいに拭き取っておきましょう。シンクの輝きが長持ちします。

皆さま、こんにちは。

12月といえば大掃除!! 普段はなかなかお手入れできない場所もスッキリ&キレイにして、気持ちのよい新年を迎えたいものですよね。面倒がらずに家族総出のイベントとして楽しみながらやっちゃいましょう♪

- フランを立てる … 家具のホコリを取る。窓を拭く。そうじ機を掛ける。など、やることを細かくリストに書いて、終わったらチェックを。
- 必要なものを用意する … いざ、掃除を始めてから「あれがない」「これが必要」では時間が無駄に。洗剤や道具類は事前に準備しておきましょう。
- 順序を考えて掃除する … 正しい順序で掃除をするだけで、効率がアップし、ぐんと楽になりますよ。「上から下へ、奥から手前へ」が大原則です!

さて、今年もあと1ヶ月を切り、クリスマスが終わると、大掃除、年末の買い出し、お正月の用意…(>\_<)

毎年「来年こそは予定を立てて余裕を持って年越しをしよう♪」と思っているのですが(笑)

何はともあれ、病気もせず健康でいられたことに感謝し、そして、日頃の皆さまの温かいお気持ちに感謝です。

皆さま良いお年をお迎えください♥



## 『完成見学会』のお知らせ (3階建て二世帯住宅)

12月6日(土)・7日(日) 墨田区にて開催致します。

開催場所：墨田区八広1-31-2

開催日時：平成26年12月6日(土)・7日(日) 午前11時00分～午後4時00分まで (雨天決行)

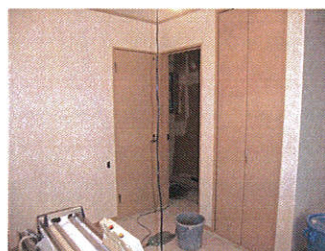
事前予約をされる方♪・・・メールの方は info@igarasi.com

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

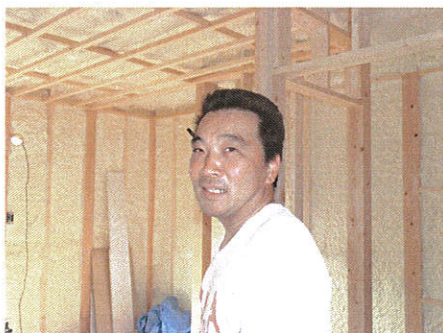
FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上 3613-6149 (担当 磯貝 / 長谷川まで♪)



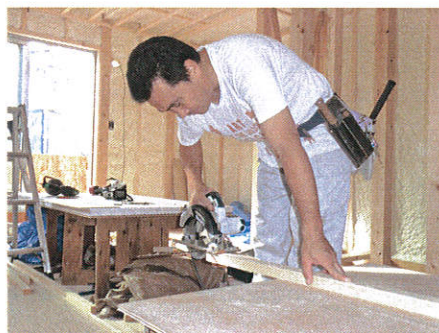
木造3階建ての二世帯注文住宅です。



当日はクロスも貼り上がった完成した現場が見れます♪



棟梁の鈴木さんです。完成した私の現場を見に来てください。



私が監督の金子です。皆さまのお越しをお待ちしています♪



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



大工の村上です

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

現場レポート  
担当 磯貝 暢子

