

■「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：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133号 平成27年7月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

暑さが増してくる7月。体調管理には十分気をつけたいですね。  
7月の行事といえば七夕。  
折り紙で作った様々な飾りや、願い事を書いた短冊などを笹に吊るす  
色とりどりの七夕飾りは、幻想的で美しい夏の風物詩ですね。



土地探しから応援します！  
あなたの価値ある家づくり  
スーパー アドバイザー  
一級建築士 / 宅建取引士  
代表 / 五十嵐 照勝

7月7日は、織姫星と彦星が年に一度会えると言われている日。  
ですが、思い返してみると、七夕の夜は雨や曇りで星が見えない年も多い気がしませんか？  
というのも、7月の初旬は、まだ梅雨明けしていないところも多く、天候が安定しないようです。

もともと、七夕は旧暦の7月7日に行われていました。  
今、私達が使っている新暦では8月にあたるので、梅雨も明け、織姫星と彦星が見える確率も高かったのかもしれません。  
七夕祭りを8月に行う地域があるのは、旧暦の名残りともいえるでしょう。

現在でも、旧暦の慣習は暮らしの中に息づいています。  
例えば、春分、秋分、夏至、冬至などの二十四節気は、現在も節目を表す言葉として使われています。  
身近なところでは、暑中見舞いのハガキは立秋までに出し、それ以降は残暑見舞いにするという習慣も、その一つですね。

旧暦を知っていると、より季節の移り変わりを味わうことができるような気もします。  
私も今年は、昔の日本人の気持ちに思いをはせながら、旧暦と新暦、両方の七夕に夜空を眺めてみようと思います。

こんにちは。長谷川です。

今回は畳のお手入れについてのお話します。

● 食べこぼしてしまった場合 … ①固く絞ったぞうきんなどすぐに汚れを拭き取ります。

②畳の目に沿ってゆっくり掃除機をかけます。

※時間が経ったシミはなかなか取れません。できるだけすぐに対処を!

● 家具の重みで畳が凹んでしまった場合 … ①凹んだ箇所に霧吹きし、濡れタオルを当てます。

②その上からゆっくりアイロンをかけます。

スチームアイロンの場合には、アイロンが直接畳に

触れないように少し浮かせて、蒸気だけを当てるよう

しましょう。水分を吸収した畳のい草が蒸されて、

凹んだ所がふくらみます。



超明るいお客様サポート  
長谷川有美です♪

## 家族の健康相談室

Q 風邪をひくとくちびるに小さな水ぶくれができ、かゆみや痛みが気になります。どうしたらいいでしょう？

A 体調が悪くなるとくちびるやくちびるの周りにできる水疱は「口唇ヘルペス」といい、ウイルスによる感染症。ヘルペスウイルスは一度感染すると体内に住み着き、疲労やストレスなどで免疫力が低下するたびに活性化して再発を繰り返します。症状が出ているときは患部から大量のウイルスが排出されているので、お子さんへの頬ず

りやキスは厳禁。タオルや食器の共有もやめましょう。2週間ほどで自然治癒する病気ですが、病院で薬を処方してもらうと治りが早くになります。くちびるにムズムズ、チクチクなどの前触れがあつたら数時間以内に薬を使うようすれば、症状がひどくならずに済みますよ。



## あなたは大丈夫？ 食いしばりチェック

口を閉じているとき、上の歯と下の歯がくっついている。



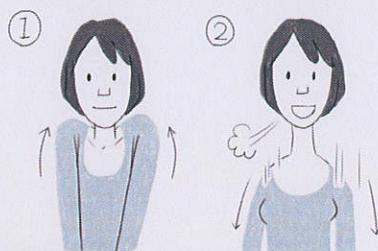
当てはまる人は今すぐ対策！

### 健 康 豆 知 識

通常、口を閉じているとき、上下の歯は離れています。しかし、噛み合わせの悪さやストレスが原因で、無意識に歯が接触し食いしばっている人も。肩こりや頸関節症、歯周病などの原因となることもあるので今すぐ対策しましょう。

### 脱力ストレッチ

ストレスを感じると筋肉が緊張してしまいがち。そんなときはストレッチで緊張をほぐしましょう。まず、首をすばめるように両肩をギュッと上に上げ、次に一気に方の力を抜いて脱力します。肩の力を抜くときには、息も吐きましょう。



### 貼り紙大作戦

食いしばりをしていると自覚することが、改善の第一歩。例えば、「歯を離す」と書いた張り紙を、家の中の目につく場所に10ヶ所くらい貼り、貼り紙を見た時だけ、1回歯を離すようにします。目印はシールなどでもOKです。





## 家の合間の30分で リフレッシュ! ～3行レター～



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

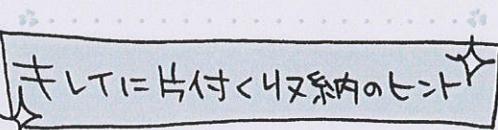
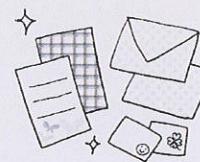
今はメールやLINEで気軽にやりとりができる時代。だからこそ、たまには改まって手紙を書いてみてはいかがでしょう。文章を書くのが苦手でも大丈夫。たった3行なら、気負わずに書くことができます。どんなことでも構ないので、ぜひ自由に素直な気持ちをしたためみてください。自分自身を見つめ直すきっかけにもなりますよ。

●大切な人への想いをこめて  
夫や両親、親友などに向けて、普段は照れくさくてなかなか伝えられない感謝の気持ちや愛の言葉を綴ってみましょう。

●レイアウトを楽しむ  
縦書き、横書き、あるいはジグザグにでも、自由に書けるのが手書きならではの醍醐味。シールを貼ったり、

イラストを添えたりしても楽しいですね。

●文具にもこだわって  
使用する用紙やペンによっても様々な想いを伝えられるのが手書きのよいところ。相手の喜ぶ顔を思い浮かべながら、選んでみましょう。



### 鍵

家の鍵、自転車の鍵、クルマの鍵…。ポケットに入れっぱなしだったり、無造作にテーブルの上に置いたりしていませんか？ 鍵のように小さなアイテムは定位置を決めておかないと行方不明になります。玄関やリビングの壁などにフックを取り付け、家族全員分の鍵をかけておく習慣をつけましょう。鍵のありなしも一目で分かり、家族の動向も把握しやすくなります。



## 目からウロコのおそじ術 <隙間そじ>

家具の裏側や冷蔵庫の下など、狭くて手が入らない隙間のホコリは、手作り道具でおそじ！ 作り方は、針金ハンガーに古いストッキングをかぶせるだけ。ストッキングが静電気を起こし、おもしろいようにホコリが吸い付きます。針金ハンガーは手で簡単に折り曲げて形を変えられるので、隙間の形状に合わせて自由に整えて使いましょう。隙間だけでなく、カーテンレールの上など、高くて手が届かない場所のホコリ取りにも重宝します。大人には手の入らない場所も、子どもなら簡単に手が入ることもありますよね。遊び感覚で一緒に道具づくりやおそじを楽しむのもいいかもしれません。

### ワンポイント

ストッキングには活用法がいっぱい！ 蛇口やシンクの墨りもストッキングで磨くとピカピカに。



## こんにちは。磯貝です(^^)

子ども達も夏休みに入り、何かとみんなで集まる機会が増える季節ですよね。

今回はママ友宅への訪問や夫の実家への帰省の際にちょっと差のつく手土産の選び方をご紹介します。

① フレミア感のあるもの … 自分の住んでいる地域の名産物や行列のできるお店のスイーツなど、「どこそこでしか買えない」という特別感のあるものを選ぶと喜ばれます。訪問先の近所で買うのは避けた方がよいでしょう。

② 食べやすいもの … 日持ちするものがベスト。また、包丁で切り分けないと食べられない物は、相手に手間をかけさせることになるので、避けた方が無難です。配ったり、分けたりしやすい、個包装のお菓子がおすすめ。手土産の定番であるカステラや羊羹もおしゃれなパッケージで一口サイズのものがあります♪

③ 季節感のあるもの … これから季節なら涼しげな水羊羹やフルーツゼリーなど。春は桜やイチゴ、秋はカボチャや栗、さつまいも、冬は生チョコレートなど、既設に合わせて旬の味覚を選ぶと手土産がセンスアップします♥

## 『現場見学会』のお知らせ

7月19日(日)・20日(月) 北区にて開催致します。

開催場所：北区田端1-13-8

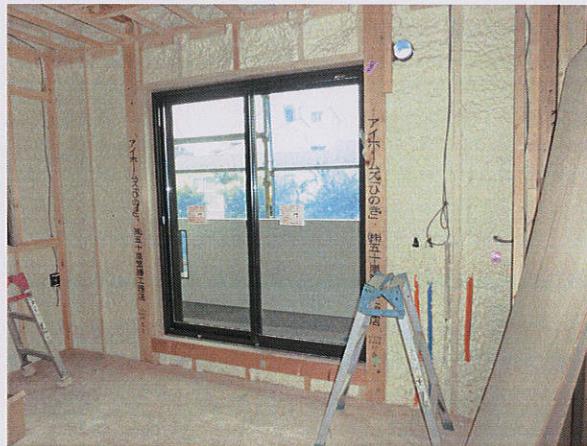
開催日時：平成27年7月19日(日)・20日(月) 午前11時00分～午後4時00分まで(雨天決行)

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♪

工場兼用注文住宅2階建です。ご主人様は  
金属建具のプロで、奥様は設計プランナー！  
ご夫婦の想いが存分にこもったお家です。



1階が工場で2階が住居になっている木造2階建て小屋裏付住宅です。  
ご夫婦がこだわった仕様が各所に見られる仕上がりとなっています。  
是非見に来て下さい！



私が棟梁の鳴原です。  
「ひのき」の家は最高ですよ!!  
実際に見て、触れて頂ければわかると思います！



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



住宅アソート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



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

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

