

■「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 134 号 平成 27 年 8 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: 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。

暑さが続き、疲れが出やすい時期ですが、お変わりなくお過ごしですか?
8月はお盆休みもあるので、お子さんやお孫さんが遊びに来られるお宅もあることと思います。久しぶりにかわいいお孫さんに会えるのは楽しみです。

一方で、せっかく遊びに来られても、お孫さんがずっとゲームをしていたり、テレビを見ていたり、触れ合う機会がないと、残念がっている祖父母の方の声を耳にすることもあります。

一緒にゲームをするのもいいですが、できれば夏休みならではの遊びを一緒に楽しみたいものです。

夏の遊びといえば、私のおすすめは、カブトムシ捕り。

自然に触れるいい機会にもなるし、カブトムシはクヌギやコナラの樹液に集まるなど、捕り方のコツを教えてあげると、尊敬のまなざしで見られるに違いありません(^^)。

また、水遊びも夏の遊びの定番。

お孫さんと一緒にペットボトルなどを使って、水鉄砲やシャワーを作るのも一案です。

出来上がったら童心に戻って水のかけ合いっこをしてみてもいい。

自分の手で虫を捕ったり、自分で作ったおもちゃで遊ぶ喜びを味わうことは、お孫さんの成長に繋がる貴重な体験です。

きっとお父さんやお母さんにも喜んでもらえると思います。

なお、この時期は熱中症に要注意!

朝や夕方涼しい時間帯に遊びましょう。

帽子をかぶり、水分補給も忘れずに。健康管理に十分気をつけて、この時期ならではの
お孫さんとの素敵な思い出をたくさん作っていただきたいと思います。



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 昭勝

こんにちは。長谷川です。

毎日蒸し暑い日が続いていますね(>_<) お部屋にグリーンを飾ってさわやかな空間を演出しませんか？
グリーンは心身をリラックスさせる効果や室内の空気清浄効果も期待できます。
気軽にチャレンジしてみてもいいですか？

- リビングに大型の植物を置くと空間が引き立ちます。窓辺や家具の上には小さめの植物を並べても♪
- ハイドロカルチャー(水耕栽培)のグリーンやエアプランツは土を使わないので衛生的。キッチンまわりにおすすめです！
- ぷくっとした形がかわいい多肉植物は、乾燥に強いのでお手入れもカンタン！好きな組み合わせで寄せ植えにしても素敵です(^_^)／



超面白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 いわゆる頭痛持ちで薬が手放せません。少しでも症状を軽くする方法はないでしょうか？

A 検査をしても異常が見つからない、慢性的な頭痛の代表は、緊張型頭痛と片頭痛です。緊張型頭痛は、頭を締め付けられるような痛みがダラダラと続くのが特徴。片頭痛はこめかみから目のあたりにかけて脈打つような頭痛が現れ、吐き気を伴うことも。緊張型頭痛では首や肩を温めたり、軽く体を動かしたりすると痛みが和らぎま

す。しかし、これらの行為は片頭痛には逆効果。かえって症状を悪化させてしまいます。どちらのタイプの頭痛なのかで対処法が異なるので注意しましょう。また、普段とは違う激しい頭痛が現れた場合は、危険な病気であることも。すぐに病院へ！



あなたは大丈夫？ 夏バテチェック

暑くて食欲がないので、のど越しの良い麺類ばかり食べてます^^;



当てはまる人は今すぐ対策！

健康豆知識

夏の高温多湿に体が対応できず、倦怠感や食欲不振などの不調が現れるのが夏バテ。主な原因は、室内外の温度差による自律神経の乱れや睡眠不足、発汗の異常など。免疫力が低下し、病気を引き起こすこともあるので、早めに対策を。

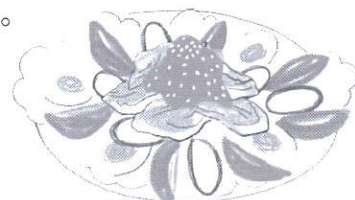
のびのび体操でスッキリ

ストレッチでだるさを取り去りましょう。仰向けに寝て、両手をまっすぐ上に伸ばし、両手両足を同時に引っ張るように伸ばしましょう。次に、足首を伸ばしたり戻したりを数回繰り返します。朝目覚めたときの習慣にしてもいいですね！



バランスの良い食事と睡眠

ビタミン、ミネラル、タンパク質が不足しないように、栄養バランスよく食べるのがポイント。特に、ビタミンB1が豊富な食材を積極的に取り入れてね♪ 豚しゃぶサラダやゴーヤチャンプルなどがおすすめ。また睡眠をしっかりとして、規則正しい生活を心掛けましょう。





家事の合間の30分で リフレッシュ！ ～涙活～



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

「泣いたら気分がスッキリした」という経験のある人は多いのでは？それもそのはず、涙にはストレス解消の効果があるのです。涙を流すとセロトニンが分泌され、脳がリラックスした状態になるのだとか。大人になると感情を押し込めて、泣きたい場面でもつい我慢してしまいがちですよね。たまには意識的に思い切り泣いて、心のデトックスを！

●“情動の涙”を流そう
ストレス解消やリラックスに効果があるのは、悲しいときや感動したときに流す涙。目にゴミが入ったときやタマネギを切ったときなどに出る涙では効果がないので注意！

●環境作りも大切
泣ける映画や小説、音楽などを準備するだけでなく、部屋を暗くする、

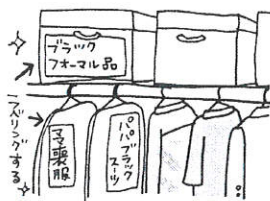
ケータイの電源はオフにしておくなど、泣きやすい環境を整えておきましょう。

●目が腫れない泣き方を
目をこすったり、ハンカチやティッシュで目元を押さえるのはNG。泣いた後はホットタオルとアイスタオルを2～3分ずつ交互に顔に当ててケア。これで号泣しても大丈夫！

★キレに片付くり又糸内のヒート★

ブラックフォーマル

使用頻度は少ないけれど、いざというときにはさっと取り出せるようにしておきたいブラックフォーマル。クローゼットの一番奥を定位置にして、家族全員分を吊るしておくとう便利です。奥さまの不在時に急に必要になってもすぐ分かるようにラベリングをしておくとういでしょう。数珠や袱紗、バッグなどの小物も一緒に保管しておく慌てずに済みますよ。



目からウロコのおそうじ術 〈蚊取り線香の灰〉

ドアノブや蛇口など、金属部分のサビや汚れ落としには蚊取り線香の灰が最適。粒子が細かく、研磨剤の代わりになります。布に少量の水を含ませ、灰をつけて拭くとピカピカになりますよ！もちろん室内のおそうじだけでなく、金属製のアクセサリーや家具、日用品などを磨くのに使ってもOKです。また、蚊取り線香の灰はベトベトの油污れにも効果を発揮します。灰はアルカリ性。油と合わさると化学反応を起こし、汚れを落とすことができるんです。換気扇など、頑固な油污れを落としたい場合は、湿らせた灰でしばらく表面を覆ってからこすり落としてみてね！



ワンポイント

磨くときは力を入れずに。また、フッ素コートやアルミ部分への使用は避けて。変色してしまいます。

こんにちは。磯貝です (^_^)

今月はこの夏おすすめの映画をご紹介します♪

「トゥモローランド」… ウォルト・ディズニーが想像した未来の世界に圧倒されます。

「パロアルト・ストーリー」… ジア・コッポラの初監督作品は若者たちの思春期の物語。

「アリスのままで」… ベストセラー小説「静かなアリス」を基につくられた今作品。アカデミー賞主演女優賞を受賞したジュリア・ロバーツの演技に注目！

「fed 2」… 見た目のかわいさと裏腹にとんでもなくグズなテッド。痛快&指定コメディ映画の続編！！

「ミニオンズ」… 「怪盗グルー」シリーズで人気、謎の生物ミニオンたちの物語。ミニオンの秘密がいっぱいわかるかも♪

「バケモノの子」… 夏休みには細田守監督の映画が見たくなりますよね…。最新作のチェックもお忘れなく！

「イニシエーション・ラブ」… 純粋なラブストーリーが最後の最後で驚愕のミステリーに… (>_<)

乾くるみの小説を松田翔太&前田敦子主演で映画化。

「海のふた」… よしもとばななが原マスミの楽曲にインスピレーションを受けて執筆した新聞の連載小説を映画化。

たまには涼しい映画館でポップコーン片手に映画もいいですよ♥

『完成見学会』のお知らせ (耐震+制震+節電の3階建注文住宅)

8月8日(土)・9日(日) 墨田区にて開催致します。

開催場所：墨田区東向島2-9-15

開催日時：平成27年8月8日(土)・9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階建ての注文住宅です。広々としたバルコニー、使い勝手の良い収納スペースなど、見どころが満載です♪

応援します!
あなたの価値ある
家づくり&リフォーム

株式会社 五十嵐繁勝工務店

フリーダイヤル
0120-647-147

オプション・ムヨーナ・イーシナ

131-0041
墨田区八広 5-25-4 (八広駅から徒歩5分)

www.igarasi.com



私が棟梁の神戸です。
一本気で人見知りしない性格です。
現場の近くにお越しの際には、
お気軽にお声をおかけ下さい!



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♪



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

