

■「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136号 平成27年10月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。



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 照勝

めっきり秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。
涼しさが気持ちよく感じられるこの時期は、脳が最も活発に働き、
読書に没頭しやすい時期だといわれています。

読書とは字を読むことではなく、本の世界へ入り込み想像の翼を広げる行為。
小説が映画化されたときには、しばしば「がっかりした」「原作と映画は別物」といった意見を
耳にしますが、それは本を読んだ人それぞれの心の中で登場人物の姿や風景などのひとつひとつに
自分なりのイメージが出来あがっているからではないでしょうか。

100人いれば100通りの解釈がある。それこそが読書の醍醐味なのかもしれませんね。
面白いと思える本、夢中になれる本と出会うためには、好きなジャンルや好きな作家の本を読むのが
一番の近道ではありますが、装丁やタイトルを見てピンときた本を選ぶのも新しい発見があり、
楽しいものです。

また、図書館を利用するのも良い方法です。人気の新刊は予約がたくさん入っていてなかなか
借りられませんが、逆に古い本を読むなら実は図書館が最適。割と有名な作家の本でもちょっと
古いものだと絶版や品切れになっていることは意外に多いんです。昔読んだあの本をもう一度
読んでみたいといったときにはとても便利ですね。返却期限があるので、読まなきゃ！という
気持ちになりますし、何よりタダですから。(笑)

活字離れが進み、通勤電車で本を読んでいる人を見かけることも少なくなった今日この頃。
私も改めて読書の楽しさ、大切さを見直し、「読書の秋」を堪能したいと思っています。

こんにちは。長谷川です。

大型家具は壁に固定するのが基本。でも下地によってはねじ止めができない場合もあるので、不明な点や不安がある時は、気軽にご相談下さいね。

- 家具を壁に固定する … 大型家具はL字型金具を使って壁に固定します。二段重ねの家具は上段と下段のつなぎ目も連結金具で留めておきましょう。
- 飛散防止フィルムを貼る … 食器棚やサイドボード、窓などのガラスが割れて飛び散ると非常に危険です。飛散防止フィルムを貼っておきましょう。
- 扉や引き出しをロック … 家具の扉や引き出しあは、揺れたときに中身が飛び出さないように、専用ストッパーを探り付けてロック。
- 段ボール箱ができる対策 … 家具と天井のすき間に段ボール箱をぴったりはめこんでおくと倒れなくなります。



超明るいお客様サポートー
長谷川有美です♪

家族の健康相談室

Q 睡眠中、突然ふくらはぎが
ピキーンとつって激痛に悶絶…。
「こむら返り」の対処方法を教えて！

A こむら返りは、ふくらはぎの筋肉が痙攣を起こしている状態。筋肉疲労やミネラル不足、冷えによる血行不良などが主な原因です。特に妊娠中は大きくなつたお腹に圧迫され、下半身の血流が悪くなるため、こむら返りが起りやすくなると言われています。睡眠中のこむら返りの予防には、就寝前に入浴や足湯で体を温め、マッサー

ジやストレッチを行うとよいでしょう。コップ1杯の水を飲んでから寝るのも効果的です。こむら返りが起きたときは、足のつま先をゆっくり自分の顔の方向に引っ張り、ふくらはぎを伸ばします。痛みが和らいできたら、優しく患部をマッサージしたり温めたりしましょう。



あなたは丈夫？ バランス能力チェック

片足で20秒間、
立ていられない(>_<)



当てはまる人は今すぐ対策！

健康豆知識

バランス能力には、感覚系、中枢神経系、筋力系など複数の機能の働きが重要。片足で20秒以上立ていられない場合、バランス能力低下だけではなく、認知機能低下や脳疾患が起きている可能性があるので、医師の診断を受けましょう。

片足立ちトレーニング

片足立ちの練習で、バランストレーニングをしましょう。転倒防止のため、机など掴まるもののそばに立ちます。そして床に着かない程度に少し片足を上げます。そのまましばらくキープ。目は開けたままで行いましょう。



椅子でスクワット

椅子を使ったスクワットで、筋力も鍛えましょう。椅子に座って足を肩幅くらいに開きます。ゆっくりと椅子から立って、ゆっくりと座る動作を繰り返して行います。ドスンと椅子に着かずなるべく手を使わないで、足の力だけで行うと効果的です。



家の合間の30分で リフレッシュ！ ～フーセンガム～



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

普段何気なく噛んでいるフーセンガムには体に良い効果がいっぱい！脳を活性化させ、集中力がアップ。口寂しさを紓らさせてくれるためダイエットになるだけでなく、唾液の分泌を促すので口臭予防にもつながります。また、ガムを噛んだり、膨らませたりすると顔の筋肉も鍛えられるため、ほうれい線の予防や小顎効果も期待できますよ。

- フーセンガムを膨らますコツ
ガムが硬いとうまく膨らみません。200回くらい噛むとベストな軟らかさになります。舌先に均等な薄さでガムを伸ばし、ゆっくりと息を吹き込むのがコツ。鏡を見ながら練習するとよいですよ。
- 親子でフーセンガム遊び
フーセンガムの大きさや時間を競つ

たりしても楽しいですね。動画付きで様々なバブルトリック（フーセンガムを膨らませて行う技）が紹介されているサイトもあるので参考にして、いろいろな技に挑戦してみては？



キレイに片付くり又系内のヒント

傘

傘の収納は、壁掛けがおすすめ。壁や下駄箱の側面にタオル掛けを取り付け、そこに傘をぶら下げれば省スペースで玄関がスッキリします。折りたたみ傘や日傘はまとめてかごなどに入れ、下駄箱の上に置いておくと必要なときにさっと取り出しやすく便利です。傘立ては玄関の外に出し、濡れた傘の一時置き場として利用しましょう。必要な本数以上は思い切って処分することも大切です。



目からウロコのおそうじ術 <テーブルの輪ジミ>

テーブルに直にコップや食器を置くと輪ジミができてしまうことがありますよね。テーブルの塗装や材質によって落としが違うので覚えておくといいですよ(^^)ニス塗りのテーブルは、マヨネーズをたっぷりつけて乾いた布で拭き取るとキレイに落とせます。ラッカーラッカーテーブルなら、濡らした布にタバコの灰をつけ、軽くこすってみましょう。漆塗りのテーブルの場合は、アルコールを浸み込ませた柔らかい布でシミの外側から内側に向かって何度も拭くと目立たなくなります。大理石やガラスのテーブルの輪ジミは、布にレモン汁と塩をつけて磨くと薄くなりますよ(^^)



ワンポイント

輪ジミを防ぐにはコースターやランチョンマットを使うのがおすすめです。

こんにちは(^^) 磯貝です。

最近流行のココナッツオイル♪ ダイエットや認知症予防など、美容や健康に様々な効果があることから注目を集めていますよね。料理以外にもいろいろ使えるのをご存知ですか？

- ① コーヒーやトーストに … コーヒーに入れたり、トーストに塗ったりするのが最もお手軽な使い方。いきなり料理に使うのは不安という方はここから試してみてはいかがでしょう。
- ② スキンケアに … ボディクリーム代わりに肌に塗ったり、メイク落としにしてもOK。他には入浴剤としてお風呂に入れれたり、頭皮マッサージやヘアパックにも使えます。
- ③ 紫外線対策・日焼け止め … ヴァージンココナッツオイルは紫外線を20%もカットしてくれます！アトピーなど、お肌が弱くて日焼け止めが塗れない…という方におすすめです。お肌が柔らかくツルンツルンになる上に、添加物等によるアレルギー反応が起きず、紫外線まで予防してくれるなんてすごいですよね(^^)/

『鉄骨3階建全面リフォーム現場見学会』のお知らせ

10月17日(土)・18日(日) 墨田区にて開催致します。

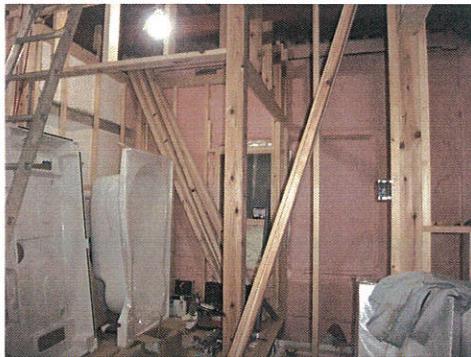
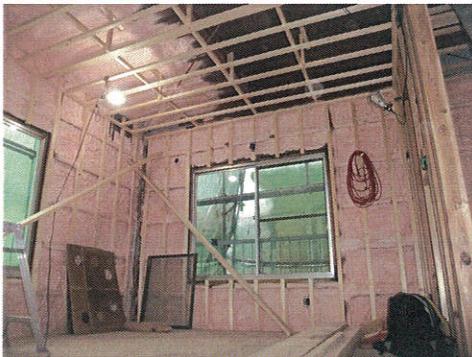
開催場所：墨田区八広4-11-18

開催日時：平成27年10月17日(土)・18日(日) 午前11時00分～午後4時00分まで(雨天決行)

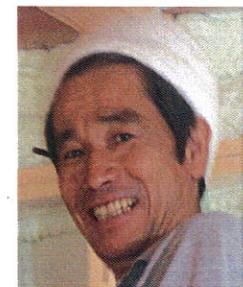
事前予約をされる方♪ … メールの方は info@igarasi.com

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♪)



鉄骨3階建てリフォーム住宅のフルスケルトンです。
見どころ満載ですので是非ご来場ください♪



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、
お気軽にお声をかけ下さい!



私が監督の中原です。
皆さまのお越しをお待ちしています♪



住宅ローコード「ハイサ」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

