

■「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

「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

## ワクワク健康通信

第 138 号 平成 27 年 12 月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

早いものでついこの間、年が明けたばかりのような気がしますがもう 12 月ですね！  
今年最後の情報誌をお届け致します。



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 照勝

年末・年始 冬期休業のお知らせ

**2015 年 12 月 29 日 (火) ~ 2016 年 1 月 5 日 (火)**

この期間中は全ての業務をお休みさせていただきます。

(緊急時の場合は、お客様専用フリーダイヤルへご連絡下さい。)

来年も、皆さまの幸せな家づくりのお力になれるよう、  
スタッフ一同「安くていい家」をつくるために邁進していく所存です。

「安くて」とは、お客様の無理のないご予算で。

「いい家」とは、お客様のお悩みを解決する家です。

これからも、皆さまの幸せな家づくりのお役に立てる情報をご提案してまいりますので、  
宜しくお願い致します。

皆さま良いお年をお迎えください <m(\_\_)m>

こんにちは。長谷川です。

12月に入り一段と寒くなってきましたね (>\_<)  
皆さまお変わりございませんか？

年末に向けて、これから慌ただしくなってきますが、新しい年を気持ちよく迎えられるように、大掃除に励みたいと思っています。  
毎年の事ではありますが、一年の締めくくりとしてもうひと踏ん張りですね！

皆さまもお風邪などひかれないように、くれぐれもお身体ご自愛ください。  
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。  
皆さま良いお年をお迎えください♪

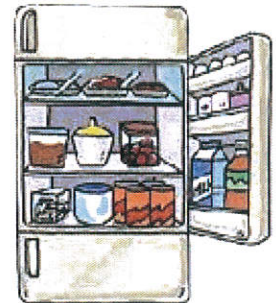


超明るいお客様サポーター  
長谷川有美です♪

## 目指せ!お片づけ上手 ～冷蔵庫～

容量がどんどん大きくなっている冷蔵庫。最近の売れ筋という500リットルクラスは、標準サイズの浴槽の2倍近くと聞いてびっくり!

冷蔵庫が大きいと思わず何でも詰め込みたくなりますが、物を詰め込み過ぎると十分冷えずに電気代ばかりかかる恐れがある上、奥の方からうっかり期限切れの食材が・・・なんてこともありますよね?  
そうはいつでも、働く主婦としてはまとめ買いをしたいし、使い切るまで長い間居座るボトルタイプの調味料もたくさんあるし、最近の無添加や減塩食材は何でも「要冷蔵」だし、お米や小麦粉など特に入れなくてもいい食品も念のためとってつい入れてしまうし・・・  
なかなかできない冷蔵庫のお片づけ、一体どうすればよいのでしょうか?



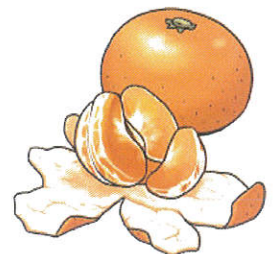
### 【冷蔵庫のお片づけのポイント!】

1. 冷蔵庫使用のめどは「7割」です。  
とにかく買い過ぎ、詰め過ぎに注意しましょう!
2. 野菜や果物の中には冷やす必要のないものがあります。食材の適温を知って、何でもとりあえず冷蔵庫に入れるのはやめましょう。
3. 食材を無駄なく使う工夫をしましょう。  
例えば、中途半端に余った野菜は、厚さ1cm程度に切って風通しのいい場所で天日干しをすれば数日間で乾燥野菜に。常温で長期間保存できてお味噌汁の具などになります♪
4. 冷蔵庫は、奥の上の方から冷気が出て下に流れて冷やすタイプが多いので、空気を妨げないように物を置きましょう。新しい物は奥へ、古い物は手前に置いて、置きっぱなしの食材をなくしましょうね。

## みかんの皮の活用法

寒～い冬、あったかいコタツで食べるみかんは美味しいですね♪  
これからの季節、たくさん食べることと思いますが、食べ終わった後のみかんの皮ってどうされていますか?

「どうするって・・・捨てるしかないでしょう?!」と思われた方! もったいないですよ～。  
みかんの皮には、リモネン・クエン酸という油などの汚れやにおいのもとを分解する成分がたっぷり含まれているんです。



また、リモネンには血行促進作用が、柑橘系の香りには精神を癒す効果があるといわれています。  
ほら、捨てるのはもったいないでしょう?! (^^)

みかんの成分を活用したポプリや洗剤、入浴剤などをつくってみてはいかがでしょう♪

# 建具のお手入れ

## ◆内部ドア

ハタキなどで表面についたホコリを払い、乾拭きしましょう。水拭きしたり、暖房器具の熱が直接あたると、表面の仕上げ材が剥がれることがあるので注意して下さいね。スムーズに開閉できなくなったら、蝶番に防サビ潤滑剤をスプレーしてみてください。

## ◆建具の反り

季節や冷暖房の影響で、建具に微妙な反りが生じることがあります。新築後1年くらいは開閉に支障のない限りそのままにしておく方がよいでしょう。無理な手直しをすると再び調整が必要となることもありますので、慌てずに様子を見ましょう。

## ◆木製外部ドア

ドアに付いたホコリや汚れは、週に一度くらい軟らかい軟らかい布で乾拭きします。汚れがひどい時には住宅用洗剤をぬるま湯で薄め、軟らかい布に含ませて拭き取りましょう。

## ◆アルミドア

住宅用洗剤をぬるま湯で薄め、軟らかい布またはスポンジで汚れを落とします。その後は水拭きして仕上げます。表面を傷付けるような研磨剤を使用することは避けて下さい。

## ◆障子

障子の白さを保つために、こまめにハタキなどでホコリを払って下さい。ホコリがたまると、湿気を吸ってシミや黒ずみの原因になります。障子の棧の白木を維持するには、ホコリをこまめに払い乾拭きしましょう。

## ◆ふすま

ハタキで表面のホコリをこまめに落としましょう。枠や引手の汚れは、住居用洗剤を使って落とし、水拭きの後、乾拭きして仕上げます。引手まわりの手アカなどの汚れは、きれいな消しゴムで軽くこすって落としましょう。

## 【健康コラム】～笑う門には福来る!笑いがもたらす効果とは～

忙しい毎日をお過ごししていると、ちょっとしたことにも腹立たしさを感じたり、人に当たってしまったり…  
なんてことはありませんか?

「笑う門には福来る」ということわざがありますが、疲れている時、落ち込んでいる時、人の笑顔に救われることってありますよね!

### ●笑うことでストレス低下!

人はストレスがかかると、気持ちが落ち込んだり、お腹が痛くなったり、肩が凝ったり、胃潰瘍になってしまったりと、何かしらの症状が現れます。このストレスの解消法として「笑い」の効果を調べた研究で、笑った後では多くの方がストレスが知られているという結果が得られています。

### ●笑うことで、ガンへの抵抗力も高まる!?

私たちの体内には免疫システムのひとつであるナチュラルキラー細胞があり、ガン細胞をやっつける働きがあります。笑った後に、この細胞の働きを確認したところ、数値の低かった人が正常範囲までアップすることも実験で明らかになっているそうです。その他、笑うことでリウマチの痛みが緩和されたり、糖尿病の血糖値が低下すること、脳が活性化することなども認められているそうです。

自分も、周りの人も元気にしてくれる「素敵なお顔」を心掛けてみてくださいね♡

こんにちは。磯貝です (^\_^)

今年もあっと言う間にもう12月になってしまいました。

今年一年も日頃の皆さまの温かいお気持ちに感謝です m( ) m

皆さまは素敵なお一年を過ごせましたでしょうか?

これからクリスマス、忘年会、大掃除とお忙しいとは思いますが、

寒さが一段と厳しくなる折、お身体ご自愛下さいませ。

そして良いお年をお迎えください♡



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

# 『現場見学会』のお知らせ

平成28年 新年第一弾として1月16日(土)・17日(日) 墨田区にて「現場見学会」を開催致します。

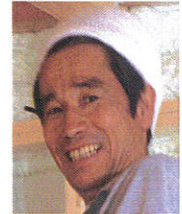
開催場所：墨田区東向島2-41-6

開催日時：平成28年1月16日(土)・17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2棟現場です。  
規模は同じくらいですがお施主様の想いが詰まった造りになっていますので是非足を運んで下さい。



私が監督の金子です。  
皆さまのお越しをお待ちしています♪



住宅レポ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



家づくりアドバイザーの中原です

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

