

■「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: 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 150 号 平成 28 年 12 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

今年も残りわずか、皆さまいかがお過ごしですか?
大掃除や年賀状の準備など大忙しの季節です。
無理をして体調を崩されないよう、お気をつけ下さい。

さて、年末といえば『年越しそば』。

除夜の鐘を聞きながら毎年家族で食べる方も多いのではないのでしょうか。

そばは「長くのばした生地を、細く健康長寿でいたい」との願いをこめて、
大晦日に食べられるようになったといわれています。

そばのブランドに長野県の「信州そば」というのがあります。

長野県と言えば、最近では「日本一の長寿県」として有名ですね。

「そばを食べると健康長寿になる」というのは全くの迷信ではないようですね。

また、意外と知られていないのが、年越しそばを食べるときは「新年をまたいではいけない」ということ。そばはうどんに比べて切れやすいことから、食べることで「今年一年の災いを断ち切ることができる」という言い伝えがあるそうです。

苦労や災いは年内で断ち切り、翌年に持ち越さないようにするため、年をまたいで食べてはいけないのです。

食べきれない自信がない場合は、そばの量を少なめにしておくといいかもしれませんね。

ちなみにラーメンの具として馴染みの「なると」は、もともとそばの具だったという説があります。明治に誕生した日本のラーメンは、そばの具と同じ「なると」を入れ始めたのがきっかけとか。今では、すっかりラーメンの具として定着していますね。

今年も一年、ありがとうございました。

2017年もおそばのように「長い」お付き合いができることを祈っております。

皆さん、どうぞよいお年をお迎えください。



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

こんにちは。長谷川です。
皆さま、いかがお過ごしですか？

あっという間にととう12月ですね。
12月と聞いただけで、家の大掃除やら何やらと、何かと慌ただしく
気持ちまでもせわしくなってきました (>_<)
でも、新しい年を気持ち良く迎えられるようにがんばらないとですね！

まだ1ヶ月近くありますが、皆さまも風邪などひかれないよう、
くれぐれもお身体ご自愛ください。
今年1年、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 <m() m>



超明るいお客様サポーター
長谷川有美です♪

自律神経チェック

自律神経が乱れると、体にさまざまな不調が起こることがあります。
主な原因は、生活リズムの乱れや睡眠不足、ストレス、栄養バランスの崩れなど。
まずは、生活習慣を見直して自律神経を整えましょう。

【体内時計をリセット】

自律神経を整えるには、早寝早起きわすることを心掛け、生活リズムを整えることが重要です。
なるべく毎朝同じ時刻に起き、朝日を浴びて体内時計をリセットさせましょう。
また、寝る前は、ぬるめの湯船にゆっくりつかると寝つきが良くなり、ぐっする眠れます。



【栄養バランスが取れた食事】

食事は、3食決まった時間に食べるのがベター。
ストレス緩和に効果的なビタミンB・C、必須アミノ酸、
カルシウム、マグネシウムを意識してバランス良く食べましょう。
家族や友人と会話しながら楽しく食事するのも良いですね。

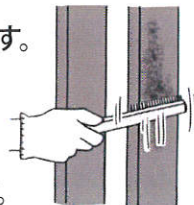


住まいのメンテナンス

《鉄部の塗装》 金属製の手すりや門戸などは3～5年たつと、塗料が劣化して色が落ちてしまったり、赤サビが発生して
しまいます。3～5年に1回、塗装をしてキレイな状態を保ちましょう。

※用意するもの・・・ワイヤーブラシ、サンドペーパー、サビ止め塗料、スジカイバケ、鉄部用塗料

① ワイヤーブラシで、汚れや剥がれかけたサビを落とします。
細かいサビもサンドペーパーなどで落とし、なるべく
凹凸をなくしていきます。



② サビを落とした部分に、サビ止め塗料を塗っていきます。
塗料が付いて困る場所は、あらかじめマスキングテープや
ビニールで覆っておきましょう。



③ スジカイバケを使って塗料を塗って
いきます。一度に厚塗りをすると、
ムラがしやすいので、薄めに2回
塗りをするのがコツです。



皆さまこんにちは、磯貝です。

ついこの間、新年のご挨拶をしたばかりなのに、もう12月になってしまいましたね。
歳を重ねるごとに1年があっという間に過ぎていってしまいます (>_<)

今年1年も、皆さまの日頃からの心温まるお言葉やお気持ちに支えられ、頑張ることができました。
少しは成長できましたでしょうか (笑)

これから寒さも一段と厳しくなる折、お身体ご自愛くださいませ。
そして、良いお年をお迎えくださいね♥



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

目からウロコのお掃除術

◆シリコンスチーマー

電子レンジを使って、簡単に蒸し料理が作れる
「シリコンスチーマー」。

でも、肉料理などをした後は、油汚れのヌルヌルが
なかなか落ちないなんてことはありませんか？

そんな時は、容器内に食器用洗剤を2〜3滴たらし、
熱湯を入れて、浸け置きをすると油汚れを浮かす
ことができます。粗熱が取れたら、やわらかい
スポンジで洗ってくださいね。

また、嫌なニオイがするときは、使い終わったレモン
の皮を容器に入れて、浸かるくらいに水を入れてから
レンジで加熱すると、ニオイが和らぎますよ (^_^)



《ワンポイント》

油分が出る調理をした後は、キッチン
ペーパーで容器内を拭き取ってから、
食器用洗剤で洗うようにすると、
油汚れが落ちやすくなります。

キレイに片付く収納のヒント!!

★タイツ&レギンス

タイツとレギンスは、同じように丸めて収納してしまうと、
なかなか判別しづらいですね。

朝の忙しい時間帯でもすぐに取り出せるように、たたみ方を
変えてみてはどうでしょう。

例えば、タイツは「縦に二つ折りにしてからロール状に」。
レギンスは「結んで」収納すると、すぐに見分けることが
できます。

丈の長さや色で分類したり、冬用なのか夏用なのか判別できる
ように分けて配置すると、より取り出しやすくなります。



『耐震リフォーム現場見学会』のお知らせ

12月3日(土)・4日(日) 墨田区にて「完成見学会」を開催致します。

開催場所：墨田区向島 4-12-11

開催日時：平成28年12月3日(土)・4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

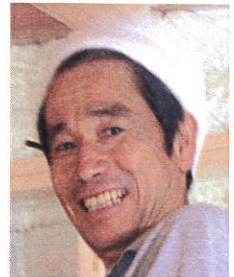
FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上 3613-6149 (担当 磯貝 / 長谷川まで♪)



木造3階建ての二世帯住宅です。
もちろん、免震工法で建てているので
地震・液状化対策はバッチリ!!



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♪



棟梁の神戸です。
腕はピカイチ(^^)/
自慢の仕事を見に来て
下さい!!



住宅レポートデザイナーの長谷川です



インテリアデザイナーの磯貝です



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

現場レポート
担当 磯貝 暢子



E-mail: info@igarasi.com