■「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。
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 152 号 平成 29 年 2 月

「安くて良い家をつくる会」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。

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

お正月気分が抜けたのもつかの間、スーパーなどではすでに節分のコーナーができていますね（・o・）
こうして、あっという間にまた１年が過ぎていくんだなぁと･･･。

何もしない１年と、何か目標を持って頑張る１年。
同じ時間ではありますが、それであれば、私は後者を選びます。

それと、何事も『継続は力なり』。
同じ事をし続けるのって、思いのほか大変なんです。
途中で、「これでいいのかなぁ」「やめちゃおうかなぁ」とか、思うんです（笑）

それでも続けることに意味があり、その結果が後になって現れてきます。
今年も、同じ事を継続し続け、新しい事に挑戦し、日々成長できたらいいなと思っています。

個人的には、もっとゴルフに行きたいですね～。
私は、スコアよりも楽しくやりたい方なんです。
コース中に１本でも会心の一打がでたらもうウキウキです（笑）

去年からうちの社員の監督２人もゴルフに目覚め、何度か連れて行きました。
若い２人なので、覚えてしまえば上達も早いと思いますが、
まだまだ若い者には負けません !!

仕事でもゴルフでも威張っていたいですからね（笑）

こんにちは。長谷川です。

寒いですね～(>_<)
皆さん、風邪などひいていませんか?

うちには15歳になる猫ちゃんがいるんですが、
「ね～こはこたつでまるくなる～♪」
どころか、日中は外に出て元気に走り回っています^^;

超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

乾燥肌チェック

肌は、年齢とともに皮脂の分泌が減り、保湿力が低下することで乾燥しやすくなります。
乾燥すると、刺激を受けてかゆくなったり、かいてしまって炎症を引き起こしたりするので要注意です。
生活の中で工夫してケアをしましょう。

肌にやさしい入浴を

42度以上の湯船や、皮脂を落とし過ぎて、肌が乾燥しやすくなります。38～40度のお湯で入浴するのが◎。
ボディソープは、低刺激のものを使い、強くこすらずに優しく体を洗います。泡を残さないようすすぎは念入りに!
入浴後は保湿クリームを塗るのも効果的です。

衣服やエアコンの送風に注意

衣類は、チクチクしたりかゆみを感じる素材のものは避けましょう。直接肌に触れるものは絹や綿などの天然素材100%がおすすめ。室内では、空気が乾燥しすぎないよう湿度をチェック。エアコンなどは風が直接当たらないように風の向きを調節しましょう。

Q たまに原因不明の「目の充血」を起こしてしまいます。これはなんなのでしょうか?

寝不足や異物が入ったわけでもないのに目が充血してしまう・・・。
これは、細菌感染やアレルギーが原因で炎症をおこす『ウイルス性結膜炎』かもしれません。
小児や高齢者に多い炎症ですが、病気などで抵抗力が弱くなった大人も感染します。
最近の感染力は非常に強く、タオルなどを家族共有で使っていると全員に病気がうつってしまうことも。

原因のウイルスが死滅するまでに10～20日間かかると言われていますので、その期間は顔や手が触れるタオルは個人で分けるか、使い捨てのペーパータオルなどを使い、他の人への二次感染を防ぎましょう。
3週間ほどで自然完治しますが、その間は手をよく洗って、なるべく目をこすらないようにするのが、早く治すコツです。

皆さま、こんにちは（^^）

2月といえば、節分、バレンタインデー、東京マラソン！ですね。
実は、東京マラソンが始まった年から3年間、毎年抽選に応募していたんですけど、
一度も当選しませんでした（@_@）
今でも走ってみたい気持ちはあるんですが、日頃全く走っていないので自殺行為かなと（笑）

お客様の中で、東京マラソン、走ったことがある方いらっしゃいますか？（^_-）

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

セーターのお手入れ

寒い冬に欠かせないファッションアイテムであるセーター。
きちんとお手入れをしないと、毛玉だけになってしまい、
次第に押入れの奥で眠らせてしまうことってありますよね。
次のシーズンも活躍できるよう、正しくお手入れしましょう。

●着用後はブラッシングを
セーターの表面に摩擦が起きると毛玉が絡まり、毛玉が発生しやすくなります。
着用後は、セーター表面に洋服ブラシをかけて、絡まった毛糸をほぐしてあげましょう。
生地を傷めないよう、編地の目に沿ってやさしくブラッシングするのがコツです。
また、毛糸内に湿気が溜まってしまうと虫食いの原因にもなるため、毎日の着用は
避けるようにしましょう。1～3日くらい休ませて、湿気を飛ばしてから着るようにしてね。

●毛玉ができてしまったら
毛玉は手でつまんで取ると、奥の毛も引っ張られ、生地自体が薄くなってしまいます。
毛玉をそっとつまんで持ち上げ、まゆ毛カットうなどの小さいハサミで切り取るようにしましょう。

キレイに片付く収納のヒント!!

【ピアス】

お出かけ前にピアスの片方が見つからず、なかなか出発できない…
なんていう経験、ありませんか？
小さくてなくしやすいアクセサリーは、収納方法を工夫して見つけやすくしましょう。
便利なのが、100円ショップなどで売られている仕切り月のピルケース。
1つ1つの仕切りが小さいので、セットのピアスを複数管理するのに最適です。
また、一日中着けたピアスは皮脂などの汚れがついているので、
布で軽く拭いてからしまうと次回キレイな状態で使用できます。

『耐震リフォーム完成見学会』のお知らせ

2月4日(土)・5日(日) 墨田区にて「耐震リフォーム完成見学会」を開催致します。
開催場所：**墨田区京島3-10-12**
開催日時：**平成29年2月4日(土)・5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２階建ての耐震リフォーム住宅です。
助成金がもらえて、まるで新築のように
なってしまった完成現場をご覧下さい。

『現場見学会』のお知らせ

2月18日(土)・19日(日) 墨田区にて「現場見学会」を開催致します。
開催場所：**墨田区八広3-20-17**
開催日時：**平成29年2月18日(土)・19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、
免震工法を採用！
地震にも液状化にも強く、
そのうえ３億円の保証が
付いています！
安心・安全はもちろん、
ゼロエネルギー相当の
家をご覧下さい。

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

現場リポート
担当 磯貝 暢子