

■「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。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰  
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

相続相談窓口センター  
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 170 号 平成 30 年 10 月

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

「いまあなたがプロデュースしているプロジェクト、  
プログラム通り順調にいったいますか？  
良いプロダクトにつなげるように頑張ってください」

少々大げさな表現ではありますが、仕事で使う「プロ」が付く言葉のいかに多いことか。  
これらの「プロ」は、すべてラテン語が由来で、『前へ』という意味が含まれています。

プロフェッショナルもそうですよね。  
語源の「Profess」は「公の前で宣言する」「神の前で使命を誓う」という意味で、  
高い規範や倫理を持って働く人を「プロ」と呼ぶようになったそうです。

では、具体的にプロの仕事とはどんな仕事ぶりをいうのでしょうか。  
定義は、人それぞれだと思いますが、  
「常に前を向いていること」ということではないでしょうか。  
困難にめげず前を向き、結果につなげる。  
失敗しても前を向き経験を次に生かす。  
途中で投げ出しているは、お金をもらうに値しないアマチュアというわけです。

将棋のプロ、羽生善治竜王もこう言っています。  
『これでよし』と消極的な姿勢になることが一番怖い。  
常に前進を目指さないと、そこでストップし後退が始まってしまう。』と。

さあ、前を向いて仕事をしましょう！

私はかなり前向きな人間です（笑）  
それでも悩んだりつまづいたりすることはあります。  
そんな時、何をするか。  
なんだと思いますか？  
何もしないんです。  
何もしない時間が次の目標を考える時間を引き寄せ、そうすると、あーしようとかこうすればとか、  
どんどんアイデアが浮かんで来て、そのことで頭がいっぱいになってきます（笑）  
今まで悩んでいたのに、いつの間にかワクワクしてきて、早くとりかかりたくなってきます。  
まあ、これは性分なので皆さまは違いますが、とにかく前を向いてというより、前を見て!!  
進んでいく以外、やれることはないと思っています。



あなたの価値ある家づくり  
土地探しから応援します！  
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。

記録的な猛暑だった夏が終わり、だんだんと秋の気配を感じられる季節になってきましたね。

これからは食欲の秋!といっても私は一年中食欲マックスですが・・・(#^^#)



今回は、足の爪のケアについてご紹介します♪



### 【足の爪の必要性】

爪は、指先を保護するためについています。手の場合は、爪があるからモノをつかむことができます。爪があるから指先に力を入れることができます。なければモノをつかむことも、立つことも、歩くこともできなくなるくらい、爪は大切なところですよ。そんな重要な足の爪ですが、思いの外トラブルも多いのです。

- ・巻き爪
- ・陥入爪
- ・爪の割れ
- ・二枚爪
- ・・・等。

### 【正しい足の爪の切り方】

爪トラブルの大きな要素は、爪の切り方です。

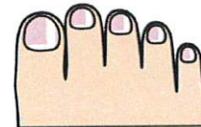
足の爪は一般的に、丸く切らずに四角にする「スクエアオフ」という切り方にする、爪の強度が高くなるといわれています。

① 爪をまっすぐにカットする

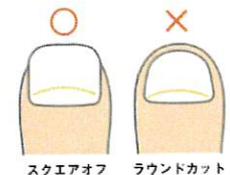
② 爪の両脇の角ばったところを少しカットする

ポイントは、爪の先の白い部分の長さが1cmほど残るように切ることです。

仕上げの際はヤスリを使って少しずつ削っていく方が、キレイに仕上がります。爪を傷めることがありません。ヤスリは爪に対して45度から垂直の角度で当てて、一方向に向かって優しい力加減で削ることで二枚爪を防ぐことができます。



足の爪は、四角く切りましょう



### 【足のおい臭の原因は?】

毎日お風呂で足をきれいに洗っているのに、足のおい臭が気になることってありませんか?

足の爪がにおいの原因となっている場合があります。正確には足の爪に詰まった「垢」がにおいの原因です。爪に溜まる垢は、古い皮脂や角質で汚れのカスの集まりです。そのカスの集まりはにおいの元である雑菌のエサになるのです。爪の垢を放置していると、この栄養を食べてどんどん雑菌が繁殖してしまい、強い異臭を放つようになってしまうのです。

### 【おすすめの足の爪のケア方法】

1. 《お風呂もしくは足湯で足の爪をふやかす》

爪を切る前は、ふやかすことで爪が柔らかくなり切りやすくなるので、爪が割れてしまうなどのトラブルを防ぐことができます。また、汚れも落としやすくなります。

2. 《爪の汚れを取り除く》

柔らかい毛の歯ブラシを用意してください。歯ブラシに石鹸の泡をつけて、爪の間やまわりを撫でるようにブラッシングしましょう。

3. 《爪を四角にカットする》

手の爪と同じように丸く切ってしまうと、巻き爪になりやすく、歩く際に爪の先に負担がかかるのでやめた方がよいでしょう。また、爪の裏には「ハイポニキウム」という大切な組織があります。

これがあることで指と爪は離れることがなく、ゴミなどの侵入を防いでいますので、深爪をしないように注意しましょう。

皆さま、こんにちは。

いよいよ秋ですね (^\_^)

秋はあっという間に終わってしまうので、寒くなる前に色々な所に行きたいなあ～なんて思っています♪



整理収納アドバイザー  
インテリアコーディネーター  
カラーコーディネーター  
不動産資産相談士  
賃貸不動産経営管理士  
住宅ローンアドバイザー  
磯貝 暢子より

涼しくなってきたこの季節に窓ガラスのお手入れをして、健やかな風を呼び込みましょう♪

「汚れの原因は？」・・・室内側のガラスには、手あか、ホコリ、キッチンからの油煙、たばこのヤニのほか、結露による汚れも付着。外側のガラスや網戸には、土や砂、花粉、排気ガスなどが。

「窓掃除に適した日は？」・・・湿気の多い曇りの日や雨上がりを選びましょう。適度に湿気があると汚れがゆるんで落としやすく、水や洗剤が乾きにくいので拭き跡が残りやすく、きれいに仕上がります。また、日差しが強いと、まぶしすぎてガラスの汚れを見逃しやすいので、昼間より朝や夕方の方が適しています。

「窓掃除の順序は？」・・・窓ガラスをきれいにしても、網戸やカーテンが汚れていると、再度汚れが付着してしまいます。まずはカーテンをはずして洗濯。その間に網戸をきれいにしてから、窓ガラスを拭きます。

#### 【窓ガラス】

普段のお手入れは、ハンディーモップなどでホコリをこまめに落としておきましょう。

窓の枠についた汚れは、乾いた布で拭き取っておきましょう。

汚れがひどくなってきたら、汚れがこびりつかないようにホコリを払ってから、

スプレーやスポンジなどで窓全体を水でぬらします。

スクイジーを使って水を切れれば、むらなくキレイに仕上げることができます。

その後、丸めた新聞紙で乾拭きすれば、ピカピカになります♪(水拭きで落ちない時は窓ガラス専用洗剤を使ってね!)



#### 【サッシ】

普段のお手入れは、サッシ下のレールにたまった砂や土など、サッシブラシを使ってかき出します。

取り切れない細かな汚れは掃除機で吸い取りましょう。

こびりついた汚れの場合には、割りばしの布を巻き付け、中性洗剤を薄めた液を含ませてこすり取ります。

固く絞ったぞうきんで水拭き、乾拭きをしてあげればOK(^\_^)☆



#### 【網戸】

普段のお手入れは、ハタキやブラシでホコリを落としておきます。

汚れがたまってきたら、網戸に新聞紙を貼り、反対側から掃除機で吸い取りましょう。

汚れがひどい時には、網戸全体をスプレーなどで水でぬらし、薄めた中性洗剤を含ませたスポンジでこすり洗いをします。

取り外せる場合は、浴室や屋外で丸洗いすれば、すっきりきれいになります。



#### 【カーテン】

普段のお手入れは、ハタキをかけてホコリを払っておきましょう。

また、カーテンレールのホコリもこまめに取り除き、

固く絞ったぞうきんで水拭きをしておきましょう。



# 『家づくり無料勉強会』のお知らせ

10月21日(日) 荒川区にて『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：サンパール荒川(荒川区民会館) 4階 第三集会所  
荒川区荒川1-1-1

開催日時：平成29年10月21日(日) 午後1時15分～午後4時30分まで  
(午後1時00分～受付開始)

事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 通話料無料のフリーダイヤル0120-934-147まで。

FAXの方は、①住所②電話番号③参加人数を明記の上、3613-6149まで。

※プロのベビーシッターが在籍しておりますので、お子様連れでも安心です。

家づくりは何かから始めたらいいのか？  
無理のない予算で家を手に入れるためには？  
土地選び・業者選びで失敗しない方法とは？



家づくりの疑問は  
私が全て解決します！



サンパール荒川外観



サンパール荒川 エントランス



第一部講師の中原です。  
地震に強い家！  
耐震の重要なポイントをお教えします。



第二部講師の磯貝です。  
お金の不安を少しでも  
取り除いて頂ける方法  
をお伝え致します♪



第三部講師の穂積です。  
家づくりで一番難しい  
のが業者選びです。  
業者選びのポイントをお  
教え致します♪

あなた様の家づくりの疑問や不安を少しでも解決して頂けたら…  
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♪



司会担当の長谷川です。



音響担当の寺本です。



お客様担当の土谷です。



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](mailto:info@igarasi.com)



担当 磯貝 暢子