

■「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171号 平成30年12月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

仕事がつまらなくて会社を辞めてしまう人がいます。

なるほど、一度きりの人生なのに、その中でかなりの労力と時間を費やす仕事がつまらないというのは悲劇的ですよ。

何とかしたいと思うからこそ転職に踏み切るのでしょうが、仕事の本質なんて、どれもさほど変わらないと私は思っています。

まずは、仕事に向き合う姿勢を変えないと、どこへ行っても同じことを繰り返してしまうかもしれません。

どうしてつまらないのか、考えたことがありますか？

物事には必ず理由があります。

現在の仕事に対して抱いているマイナスな感情を紙に書き出してみましょ。

書き出してみると、意外と単純なことが“つまらない”の原因だったりするものです。

改善できるものから見直して、つまらないと思いつける日常を意識的に変えてみたらどうでしょう。

「楽しければ、自然と時間の経過を忘れる」といわれますが、仕事に関しては必ずしも当てはまりません。

一方的に刺激を享受するだけのテレビなどとは違って、仕事は意識して集中力を高める必要があるからです。

短期間でいいんです。集中して仕事に没頭する時間をつくりましょう。

一説によると、集中力が持続するのは、大人で40～50分程度。

長時間にわたって仕事をするのは逆に非効率的です。

仕事を効率よく行い、定時までには終わらせる簡単なコツがあるのをご存知ですか？

それは、「仕事の後に予定を入れる」ことです。(笑)

楽しい用事が控えていれば、早く仕事を片付けようと集中力も増し、最大限の努力をしましょう。

よく、「あの人は仕事ができる人だ。」と言われる人がいますよね。

そういう人は、頭の中で優先順位をちゃんとつけられる人です。

これは習慣づけることで誰にでもできるようになります。

ようするに、仕事を思い通りにコントロールできるということです。これは主体性がないとできません。

まずは紙に書きだしてみるから始めてみてください。

そして、「達成感」!

実は何物にも勝る快感です。仕事に達成感が加われば、どんな単純作業でもなぜか楽しくなってきます。

仕事が面白くなるように工夫を凝らしてみてください。

意外と楽しくなってくるはずですよ!(^^)!



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。

早いもので、今年ももう11月に入ってしまったね。

今年の冬は暖冬になるらしいですが、
寒いのが苦手な私は、もうすでに下着は2枚重ねしています（笑）



皆さま、これから年末にかけて大掃除の事を考え始めると思いますが、
今回は冷蔵庫のお掃除についてご紹介させていただきます。
毎日大活躍する冷蔵庫&冷凍庫。でもお手入れはたいして気にかけない…
という方が案外多いのでは？

私もほとんど気にかけません、気が向いてたま〜に掃除してみると、野菜のクズや
何かの汁がついた跡など、意外と汚れていてビックリ！
寒くなりすぎて冷蔵庫を掃除する気分にならなくなる前に大掃除をしてみたいかながら。

【大掃除の準備】まず、クーラーボックスなどを用意し、庫内の食品を外に出します。

洗剤は薄めた台所用の中性洗剤でOKです。

【冷蔵室・冷凍室】庫内の掃除は、薄めた中性洗剤を含ませた布でふく → 水拭き → カラ拭きで完了。

棚板や卵ラック、肉・魚ケース、ドアポケットなど、外せるものはすべて外して
洗い、よく拭いてから冷蔵庫に戻しましょう。野菜室も基本は同じで、掃除が終
わった後に底に紙などを敷いておくと、次回の掃除が楽になりますよ♪

冷凍室は、固く絞った布で水拭きした後、カラ拭きでOKです。

【ドアのパッキング】見落としがちなのがドアのパッキング。汚れが付きやすく、放置するとカビが
生えたり、においの発生源になったりすることも。傷んでいないかをよくチェッ
クしながら、使い古しの歯ブラシなどでお手入れを。

【自動製氷機】自動製氷機はとっても便利ですが、水あかや雑菌の発生にご注意！

ここだけは、「たまに」ではなく、週1回程度のお掃除が目安です。特に、浄水器を通
した水を入れている場合は、滅菌効果が薄れているので、より丁寧なお掃除を！

【冷蔵庫の外側】冷蔵庫の背面や底面は、放熱のためにホコリが付着しやすい場所です。

ホコリがたまると、庫内の「冷え」が悪くなる場合もありますので、
冷蔵庫を動かすのは大変ですが、できればお掃除を。



皆さま、こんにちは。

11月に入り、これから年末まで色々と気忙しくなってくる時期ですが、皆さまはどんな予定を立てられていらっしゃいますか？



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

お正月の「お飾り」といえば、門松、しめ縄、鏡餅…ですよね。
でも最近はこちらを飾るお宅が減りつつあるのではないのでしょうか。
正式なお飾りはなかなか難しいですが、現代のライフスタイルに合わせて、おしゃれに飾りつけて、日本の伝統を受け継いでいきたいものですね。

◆ 門松

松が「神待つ木」であるところから、「年神」様が最初に降りてくる目印となる門松。この末は本来、家ごとに近くの山に採りに行っていたそう。「松迎え」と呼ばれるその行事は、12月13日（事始め）に行われ、お正月の4日、もしくは7日にとりはずしていたそうです。（地域によっては15日や1月末まで置く所も。）最近では、住宅事情などで本式の門松を飾るのは難しいので、松の葉を奉書紙で包んで赤白の水引をかけた略式の門松を玄関脇に飾るなど、工夫してみるのもよいですね♪



◆ しめ縄

しめ縄には、旧年中の不浄を清め、新しい年に災いをもたらす神や不浄なものが内に入らないようにとの意味が込められています。モダンな感覚で、リースにアレンジして玄関に飾るとおしゃれですよ♡



◆ 鏡餅

三方（神様に食物を供える白木の台）に2枚の半紙を敷き、うらじろやゆずり葉の上に大小2個の丸餅をのせ、餅の上から御幣（ごへい）または昆布を前にさげた上に橙をのせるのが正式です。ご家庭では、三方がなければ四角いお盆などを使い、基本だけ押さええて自由にアレンジしてみましょう。床の間や神棚に飾るのが正式ですが、玄関やリビングの棚に飾ってもモダンなイメージになりますよ。



「お正月」は、家族や親せきが大勢集まり、楽しいひと時を過ごす大切な行事。日々の忙しさに忘れてしまいがちな「日本のこころ」を思い出してみたいかたがどうか…(#^^#)

『現場見学会』のお知らせ

12月1日(土)・2日(日) 墨田区にて「現場見学会」を開催致します。

開催場所：墨田区向島5-13-9

開催日時：平成30年12月1日(土)・2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階建ての免震木造住宅です。一見の価値アリ!!



棟梁の小泉です。
大工一筋、胸前は天下一品!
お気軽に声をかけて下さい。



監督の金子です。
皆さまのお越しを
お待ちしております♪

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♪



家づくりアドバイザーの中原です



住宅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



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



担当 磯貝 暢子