

■「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 五十嵐 和奏

〒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 187 号 令和 2 年 5 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

仕事における効率の改善策は、業種を問わず、全ての職種、全ての社員が避けては通れない重要課題といえます。

その解決に向け、大切なキーワードとなってくるのが、「適性」と「適正」の二つではないでしょうか。

「適性」とは、

性格や性質がその物事に適しているということ。

適性検査という言葉があるように、仕事には、向き、不向きがあり、

一般的に適性があるほど効率的にその仕事に取り組めるといえるでしょう。

また、「適正」とは、

適切で正しいということ。

スケジュールを整理して仕事の優先順位を検討し、無理や無駄のないように進めるなど、

その仕事に適切に向き合っ、正しい工程を重ねることが最適な効率化への近道となります。

それならば、「適性」のある人が「適正」に取り組むことが理想的なのかといえば、

それは決して絶対条件ではありません。

『好きこそものの上手なれ』

と言われるように、仕事への情熱さえあれば、「適性」は後からでも十分育まれるものだと思います。

結果を出すことを急ぎ過ぎて、

『自分には向いていない』

とすぐ決めつけずに、「適正」な仕事を怠らないよう、継続して心掛けていくことが大切です。

私自信も、この仕事が「適性」かと問われれば、そうではなかったのかもしれませんが。

先代の社長(父)が無くなり、会社を任せられた時を思い返してみると、適性かどうかなど考える間もなく、常に先のことを考え、「適正」に会社を運営していくことしか考えていなかったように思います。

そして、それが今となって、この仕事が「適性」であったと思えるようになった気がします。

そんな仕事ができる幸せを感じられるようになったのも、歳をとったからでしょうね(笑)



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

みなさま、こんにちは、磯貝です (*^^*)

梅雨から夏ごろの湿気の増える時期は、
ダニの繁殖が非常に多いと言われています。

現代の住宅は気密性が高いため湿気がこもりやすく、
ダニ繁殖の好条件となってしまうています。

さまざまなアレルギー性疾患や喘息の原因となるダニに悩まされる方は多いかと思ひます。



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
ライフプラン診断士
磯貝 暢子より

そこで今回は、簡単にダニ対策できる3つのポイントをご紹介します。



ダニ対策で大事な3つのポイントは「駆除」「除去」「予防」です。

【ポイント①】ダニを駆除

生きたダニは、掃除機でも吸引できないくらいしつこいので、
まずは死滅させることが大切です。

ダニを駆除できる殺虫剤、もしくは弱点である熱を利用します。

ダニは 50℃で 20～30 分、60℃では一瞬で死滅させることができます。

具体的な方法としては、乾燥器を使う、スチームアイロンで死滅させる、
熱湯をかけるなどがあげられます。

※ダニは薄暗いところで活発に活動を始めるので、
駆除する 1 時間前ぐらいから部屋を暗くしておきましょう。



【ポイント②】アレルゲンを除去

次にアレルギーの原因となってしまう、ダニの死骸やフンも除去していきます。
ダニが死滅しても、卵が残っていると、再繁殖するきっかけを与えてしまうので、
丸洗いしてしまうか、掃除機や粘着カーペットクリーナー（コロコロローラー）
などを使って、念入りに除去しましょう。



【ポイント③】再発生しないように予防

最後に、ダニが布団などに再発生しないように予防していきます。

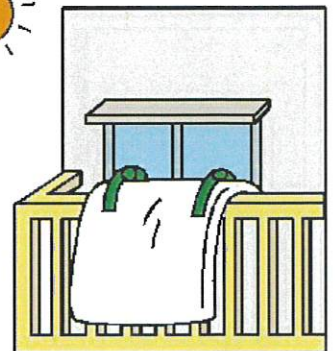
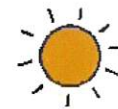
ダニが嫌がる環境を作るために

布団乾燥機、または「ダニ取りシート」などを使って捕獲します。

日頃から、ダニの餌となる人のフケや垢、髪の毛を掃除機で吸い取ったり、

布団の中に湿度が溜まらないように

「天日干し」や「布団乾燥機」にかけることを心がけましょう。



以上のような流れで行うのが、基本的なダニ対策のポイントです。

もっと手っ取り早く、布団のダニ対策をしたいのであれば、クリーニング店にお願いすることもできます。
ダニに特化しているクリーニング店なら「ダニの駆除」「アレルゲンの除去」まで徹底的にやってくれます。
近所にダニ専門のクリーニング店がない場合は、宅配クリーニングといった、
自宅まで取りに来てくれるクリーニングサービスもありますので、ご利用してみたいはかがでしょうか♪

ダニは繁殖しやすいので、日々の予防が大切です。

みなさん、こんにちは、長谷川です(*^_^*)

自宅で過ごす時間が多い中、「運動をしないと…」「体を動かさないと…」と、
やった方が良いのは分かってはいるけど、そんなに動けない。

体力が低下していたり、ご高齢の方は、ちょっとした運動がなかなかできないものです。



今回は、そんな方のために、座ってできる簡単な運動をご紹介します。

ぜひご家族と一緒にやってみて下さいね♪

●座ってできる腕の運動編

①グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返します。

指の関節が曲がる範囲と握力の維持が期待できます。

また、腕を前に伸ばしたまま行うことで、

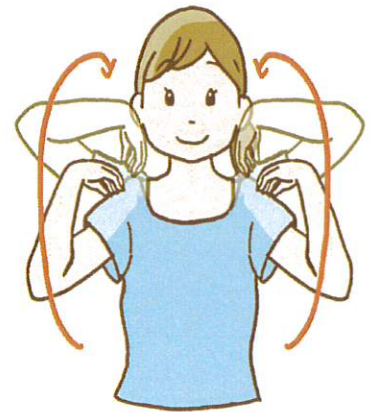
腕を上げるための筋肉も鍛えることができるでしょう。

②肩回り運動

指先を肩にのせたまま、肩を回していきます。

前まわしをした後は、後ろ回しをしましょう。

ゆっくりと大きく回すことによって、肩の関節可動域の維持につながります。



③座ってボクシング

その名の通り、座って行うボクシングです。

拳を握って、両手で交互にパンチを出します。

腕全体の筋力トレーニングになりますし、

何度も繰り返し取り組むと有酸素運動としても効果的です。

音楽などを流して行うとリズムがあって楽しくできるかもしれません。

●座ってできる足の運動編

①ひざ伸ばし運動

座ったまま両ひざをピンと伸ばした位置で10秒ほど静止します。

太ももの前面の筋力強化ができます。

余裕のある方は足に重りをつけて負荷を大きくすることで、

より効果的に筋力強化ができます。



②もも挙げ運動

片脚ずつ、交互にもも挙げを行います。

もも挙げをすることで背骨と股関節をつなげる筋肉を強化することができます。

両足を一緒に持ち上げると、腹筋の強化にもなりますので、余裕がある方は行って下さい。

●座ってできる有酸素運動編

座ったまま足踏みをします。足踏みに合わせて腕も一緒に振りましょう。

「1、2、1、2」と声掛けしながら行うとリズムもつかみやすくなります。

「ややきつい」と感じる程度の強度で行うことをおすすめします。

ご本人様の体調に合わせて行ってもらうのが一番良いですが、

あまりにも短すぎると有酸素にはならないので注意して下さいね。

皆さん、こんにちは。新人の五十嵐和奏と申します。

ようやく春らしくなり、ぽかぽか陽気が続いている中、いかがお過ごしでしょうか？

こんな時期なので、お家で過ごされている方も多いと思います。

さまざまなニュースを目にして、必要以上に心配してしまうと、

心身にダメージを与えてしまうので、

できることはした上で、平常心を保ちたいところですね。

今回は、そんなときにオススメしたい、ハッピーで前向きな気分になれる、
元気をもたらえる映画をご紹介しますと思います。

1. イエスマン

それまで物事を常に否定から入っていた根暗な男が、あるセミナーがきっかけで、
どんなことにも「イエス」と答え続けるという無謀なルールに従うことを決めます。

結果、人生と日々の日常が驚くほど変化していく様子を描いたコメディです。

主人公が「イエス」と言うようになってからの話の展開がすごく面白く、

また、テンポもいいので見ていて気持ちがよかったです。

心に刺さるシーンや、笑えるシーンも多いので、ぜひ見てみて下さいね。



2. アバウト・タイム 愛おしい時間について

21歳になっても恋愛奥手のティムは、父から一家の男たちには

代々タイムトラベルをする能力が備わっていることを教えられます。

その能力を使い、ついに美しいメアリーに出会って恋に落ちるのですが、

思わぬ落とし穴にはまってしまいます。

不安や緊張で忘れそうになっていた素晴らしい日々を

改めて教えてもらえたような、そんな映画でした。

見終わった後に、とてもほっこりして、

前向きな気持ちになれると思いますので、

ぜひ見てみて下さいね。



3. 最強のふたり

車いすの大富豪フィリップと、

その介護者に採用されたスラム街出身の黒人青年ドリスは、

制反対ゆえにぶつかり合いながらも、次第に強い友情をはぐくんでいくという

実話をもとにした映画です。

真逆の性格を持つ2人の掛け合いはとてもユーモアがあり、

話の展開もスムーズで2時間があっという間に感じられました。

笑えるシーンも多く、2人が楽しそうに笑っているシーンはとてもほっこりします。

人と人との繋がりの中にある喜びを、改めて認識させられた、そんな映画でした。

すごく温かい気持ちでエンドロールを迎えられると思いますので、

ぜひ見てみて下さいね。

