

■「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 190 号 令和 2 年 8 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

最近では、アイホームズでも SNS を使って情報を発信したり、
お客様とのコミュニケーションツールとして使ったりしていますが、
SNS を使っていて、こんな情報を見たりしたこと、ありませんか？

- ・〇月△日に大地震が起こる予兆である動物園からライオンが逃げ出した。
- ・ダブル不倫が発覚した芸能人 S は麻薬の使用疑惑がある
- ・コロナウイルスは 26 ~ 27 度のお湯で死滅する

など、災害や芸能人のスキャンダルなど、SNS 上でのデマ情報は後を絶ちません。

最近ではコロナが流行り出した時に、トイレトペーパーの買い占め騒動がありましたね。
SNS で流された、たった一つのデマが元凶でした。
スーパーの棚がからっぽになった写真や映像が、SNS やニュースで拡散されることで、
不安があおられ、さらに多くの人が店に殺到しました。
このようなデマ情報は、状況をさらに悪化させ、混乱させる悪質なものが多いです。

ではどうしてデマ情報は拡散されてしまうのでしょうか？

一つは、情報に需要があると感じてしまうからです。

人は自分にとって需要のある情報は、他の人にも教えてあげたくなる傾向にあります。

特に災害発生時は、不安な状況の中、役に立ちそうな情報を見つけると、他に人にも伝えてあげたくなって、
その情報の信憑性とは関係なく SNS 上で発信してしまうのではないのでしょうか。

もう一つは、SNS は簡単に情報をシェアできてしまうということ。Twitter であれば、ボタン一つで簡単に
シェアできてしまいます。

ではそんなデマに踊らされないためにはどうすればよいのでしょうか。

まずは、正誤を即断しないこと。

発信、拡散をする前に一度よく考えてみましょう。

「この情報は本当に正しいのだろうか」と。

それには情報の出どころの確認が不可欠です。

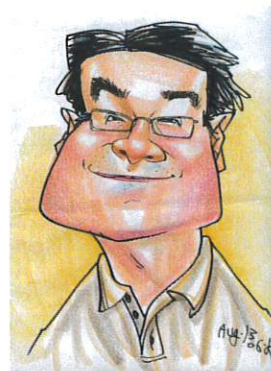
特に匿名の発信をうのみにしないことです。

「〇〇だろう、〇〇らしい」といった予想的な言い方や、情報源を記載していない内容は要注意です！

この先も SNS などデマが流され、混乱を招く可能性はあります。

くれぐれも軽はずみな行動で、デマの拡散に加担するようなことはしないようにしたいものですね。

デマに踊らされた人は被害者ではなく、加害者にも成り得るということを理解した上で、
情報と向き合うことが大切なのではないのでしょうか。



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。

これからますますビールが美味しくなってくる季節ですね♪
仕事が終わった後のビールはまた格別です(^-)

でも、家で飲むビール、飲み残してしまうことってありませんか？
私はもったいなくてそんなことはありませんが（笑）
また、家で飲み会をしたら微妙に残ったビールの缶があちこちに…
なんてことはありませんか？
その飲み残したビール、捨てるの待った！
実はちょっとした使い道があるんです♪



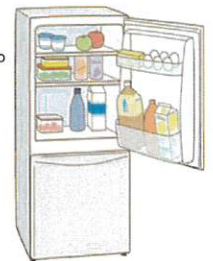
◆ 観葉植物のお手入れに！

ビールを含ませた布で観葉植物の葉をふくと、汚れが取れ、つやが出るので葉が生き生きとしてきます。また、ビールにはリンが含まれているので、良い肥料になります。水で3倍に薄めて植物に与えてみてください。



◆ 掃除に活用！

ふきんにビールを含ませて冷蔵庫内を拭けば、庫内の汚れだけでなく、臭いも消えます。ガスレンジや換気扇の軽い汚れも布にビールを含ませて拭くときれいになります。これは、ビールに含まれるアルコールとビタミンEが油を分解するためです。掃除後のビールの臭いは、しばらくすると消えてしまいますのでご安心を。手荒れの心配もありませんよ。



でもすべてに適用するわけではないので、まずは目立たない所で確認してから使用してみてください。

また、ジュエリーのお手入れにも使うことができます。

特にゴールドジュエリーに適しています。

傷がつかないように柔らかめの布で優しく拭くときれいになりますよ☆



◆ 残ったビールでシャンプー！?

欧米では思いのほかメジャーな使い方なんですって！

ビールに含まれているホップや酵母が髪の毛にハリやツヤ、ボリュームを与えてくれて美しい髪の毛になるそうですよ(^^)



◆ すぐに使うなら料理にも！

スネ肉、スペアリブなど、硬い肉でもビールで煮るとやわらかく、しかも風味良く仕上がります。材料や作り方はいつも通りで、水野変わりにビールを使うだけ。また、魚の臭み消しにも最適なので、クセの強い青魚は調理に取りかかる前に15分ほどビールに漬け込んでおいてね♪



◆ 残ったビールが虫よけに！

バーベキューの時などに、残ったビールを容器に入れて置いておくと、ビールの糖分に虫が引き寄せられるため、人間やワンちゃんなどの虫よけになります！

みなさん、こんにちは、磯貝です (*^_^*)

厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

今年は夏のイベントが少なく、お家で過ごされている方も多いと思います。

そこで今回は、お家で健康に過ごすためのポイントをご紹介します♪



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



ポイント1. 夏場の室温は28度以上にしない

室温が28度以上になると急激に熱中症になる方が増えると言われています。

「全然我慢できる暑さだからエアコンなんてつけなくても大丈夫」と考えるのは危険です。

体感温度が28度のときに、実際の室温は32度だったというデータもあります。

いかに体感温度があてにならないかがわかります。

温度計などで室温が28度を超えそうなときは、すぐに冷房を入れて熱中症予防をしましょう。



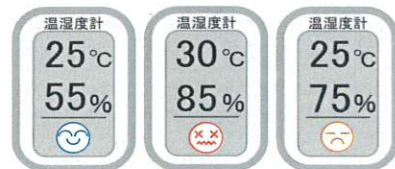
ポイント2. 湿度を60%以上にしない

湿度が60%以上になるとダニが繁殖しだします。

ダニは湿度が50%を下回っている場合には、ほとんど繁殖しないということも分かっています。

しかし、60%を超えると急激に繁殖数が増えてしまい、

ダニの死骸やダニの糞によるハウスダストの被害が増えてしまいます。



ハウスダストによってアレルギーが発症、悪化してしまうリスクが高まります。

その他にも、湿度が60%以上を超えるとカビも増えてきます。

浴室や洗面所だけではなく、リビングのカーテンや壁紙、床、壁の中にまで生えてしまうリスクがあります。

カビが増えることによって、そのカビを餌にしているダニも増えてきてしまうので、とても悪循環ですよ (>_<)

梅雨の時期や夏場などでジメジメしている場合は、エアコンを除湿設定にして湿度を下げましょう。

冷房の場合ですと、ある程度湿度が下がると送風モードとなり、エアコンの中にたまっている湿気をまた室内に戻してしまうことになります。

除湿設定だと、そういうことがなくなるので、ぜひ梅雨や夏場などは冷房ではなく除湿設定にしてみてください。

温度や湿度は自分の体感では測れないものですので、「湿度温度計」などを使用するのもオススメです。

湿度温度計を使うことで正確な室温、湿度が分かるので病気を予防できる暮らしが実践できるはずです。

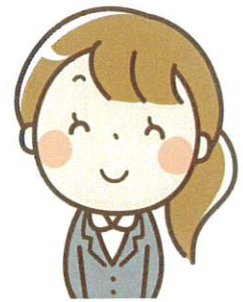
以上のポイントを実践して、皆様に快適な暮らしを送っていただけたら幸いです♪

皆さま、こんにちは五十嵐です。

梅雨が明け、暑～い夏がやってきましたね。

暑さも冷房も苦手な方、結構いらっしゃいますよね。

できるだけ冷房に頼らない方法をあれこれと考えて、なんとか夏を乗り切りましょう♪



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より

★ 自然の風を取り込みましょう！

部屋全体の空気がこもっていると、外からの日差しで空気が暖まるので当然気温が上がります。

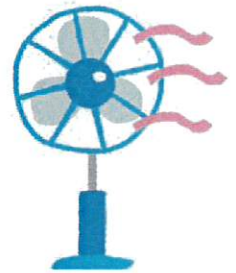
そのため、まずは窓を開けて、その前に扇風機を置いて外の空気を部屋の中に入れましょう。

そして、ただ窓を開けるだけでなく、開け方にひと工夫してみましょう。

風の通り道となる入口と出口を作るために、家の中で対角にある窓同士、なるべく離れたところを開けるようにします。

玄関や勝手口を、チェーンをかけて細く開けるのも有効です。

新築やリフォームをご検討中の方、風の通り道を考えた窓の計画はとても大切ですよ～♪

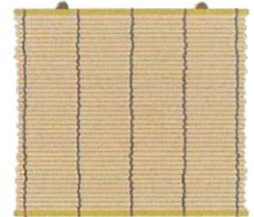


★ 日差しと熱を窓の外で遮る！

室内の暑さの原因となる外からの熱の7割は、窓や扉などの開口部を通して入ると言われています。

上から照る南の日差しは水平に遮り、横から差す西日は垂直に遮るのがポイント！

例えば、サンシェイドで日光を遮るとか、100均などで手軽に買える「すだれ」は、少し間隔を空けて2枚下げるとより効果的です。

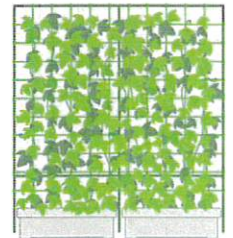


★ グリーンカーテンを活用！

朝顔やつる性の植物などをカーテンのように窓の外全体に張り巡らせるグリーンカーテン。最近注目を集めていますね。

日光の遮断と気化熱による冷却を同時に果たせるのでなかなか優秀のようです。

始めるとしたら、苗の場合は5月の中旬あたりから、6月の上旬頃にプランターなどに植えておくといいようです。



★ インテリアにもひと工夫！

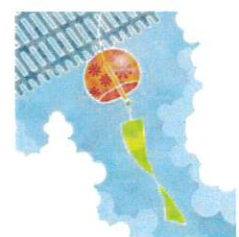
涼しげなレースのカーテンを室内側に、厚いカーテンを窓側にします。

ソファやクッションカバーは淡色や寒色に、素材は綿や麻がおすすめ♪

イグサを使った座布団やスリッパ、竹の敷物、風鈴なども涼しさを感じられますよね。

また、照明も重要です。

蛍光灯やLED照明なら、白熱灯より発熱が少なく、省エネな上、白っぽい光が涼しげです。



エアコンのスイッチを入れる前に、少しでも冷房に頼らずに涼しさを感じられる工夫をしたいものですね♪