

TOSHIN

東神ハウス便り

Vo.2

笑顔あふれる
庭

[egao-mantei]

5

MAY 月号

2017.5.10 発行

TOSHIN

東神ハウス住設株式会社
相模原市南区麻溝台 6-1-20
042-745-8951



東神ハウスと皆様を結ぶ
笑顔あふれるかわら版

今月の出題

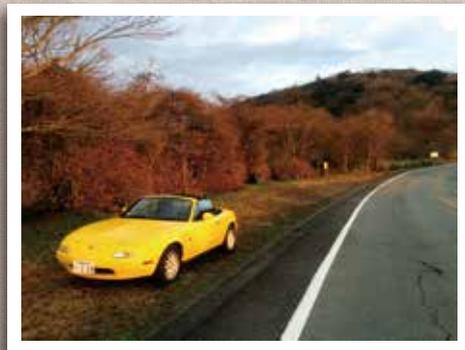
私の健康法



顔4つ分?もあるほどの
シュラスコとパチリ。

食事もおいしく、仕事への活力も充実。悩みが無いといえばウソになるけど、それは自分のステージを上げるためちよつと試されているだけ。力を出すにも、達成感を味わうためにも、悩みとストレスは多少あった方がいいでしょ。そう考えると、今の僕は至って健康。そんな自分を支えている健康法って何だろう。改めて考えてみると、まずは、「食いしん坊」でいることですね。学生の頃からすれば、食事の量は減ったものの、美味しいものへの経験値が増え(そして体重も増え)。日々の食事を今まで以上に味わって頂くようになりました。美味しいものを美味しく頂くのは一番の幸せであり、健康の源です。

次にワクワクできる時間。仕事ではお客様とのプレゼンで、楽しく打合せが進むとき。そしてその庭やエクステリアのプランが苦勞の末実物大のスケールになって出来る上るときは最高にワクワクする時間。プライベートで一番のワクワクは早朝の朝一人様ドライブ。日の出とともに駆け上がる箱根ターンパイク。頂上から富士山と芦ノ湖を望み、その後は早川漁港に降りて、美味しいお刺身定食。が定番のコース。さてよ、食事やワクワク時間はメンタル的な健康法ではあるけど、フィジカル的には…。健康診断の結果も気にしながら、早寝早起き、腹八分目を実行します。



ワクワクドライブの友はコンパクトな
ユーノスロードスター。
限定色の黄色が朝日に輝いて眩しい!



2級建築士
1級エクステリアプランナー エクステリアマイスター
福祉住環境コーディネーター ガーデニウムコンシェルジュ

代表 鈴木 康宏





経理担当

和田 晴子



とつづくに高齢者の仲間入りをしている私ですが、健康状態は良好で風邪もひかず、健診の結果も殆どA判定です。特別なことはしていませんが、普段の生活習慣が健康を保つのに合っているのかなと思います。

その習慣の中で思い当るのは、よく歩くこと。車の運転が出来ないので歩かざるを得ないのです。筋肉や骨の衰えが防げて血行が良くなります。

もう一つは、趣味でコーラスを続けている事。週に1〜2回、お腹から声を出す発声法を叩き込まれ、汗をかいています。



腹式呼吸が良いと言われているですが、まさにそれです。うたっている間は全てを忘れて集中するので、心の健康にも繋がります。声が出る限り続けていくつもりです。



こちらがその本と付録のローラー。下から上へ方向に、がコツです。

最近、「ふくらはぎ整体」という本を購入。血行促進ローラーが付録についていて、第二の心臓といわれるふくらはぎを下から上へマッサージすることで、血流を促し、身体が温まり、代謝・免疫力がアップするという内容です。まださぼりがちですが、しっかりやってみようと思っています。精巧な精密機械のような人間の身体が正常に働くには、良い血液が隅々まで循環することが大切と言われています。それをいつも意識し、これからも身体の凝り、心の凝りをほぐしながら日々を送ってこうと考えています。



事務・HP担当

萬澤 琴美



私の健康法といえば、まだ始めたばかりの「ホットヨガ」。それも、「溶岩ヨガ」という、床に溶岩石を使用した部屋で行うヨガにハマっています。

「ホットヨガ」とは、室温と湿度の高いスタジオで行うヨガなのですが、さらに溶岩ヨガは、遠赤外線、ミネラルによる全身浄化作用といった、デトックス効果が高いヨガなのです。

このところ、夏でも冷房が効いて汗をかく事が少なくなり、更にデスクワークのため足がだるくて疲れが取れず悩んでいました。

やってみると、体の芯から温まった上にヨガをするので、ものすごい汗…。終わった後のお肌はつるぴかのゆで卵のよう。特に乾燥していた口の周りや小鼻のザラつきがしっとりと、しかもそれがしばらくの間続くのです。これには本当にビックリして、それ以来病みつきになってしまいました。



一緒に始めたお友達とプレゼントし合ったヨガタオル。汗が多いホットヨガには必需品です。

忙しいときは、体の方が『そろそろ行かない』とソワソワし始めます。今もヨガのことを考えていたらソワソワ…。これからの夏の暑さに負けずに通い続けることができるか心配ではありますが、めげせ「くびれ！」でがんばります！



インテリアコーディネーター
エクステリアプランナー

増改築相談員 隅谷 敏弘



僕がいま心がけている健康法。それはズバリ「休肝日」です。ちょっと地味ですね…。

よる年波には勝てず、オールAだった健康診断の結果にもちらほらBの文字が…。

そこで一念発起！365日お酒を飲むことが自慢だった僕が、2年前から週に一度の休肝日を設けることにしました。

最初は週一だったのですが、健康診断の数値が下がったのに気をよくして、今では週二の休肝日を設けています。休肝日の日は、高三の息子に負けないくらいご飯をガッツリ食べて、自分もまだまだ若いなあなんて勘違いも…。継続は力なり！この健康法、これからも長く続けていこうと思っ



肝臓も喜んでいてしょう！

もう少し積極的な健康法としては、休みの日の散歩。ふだん車の移動ばかりで体がなまっていますからねえ…。



休肝日開けのビールがまたたまりませんね。

残念ながらこちららの健康法は、まああまり継続されていません。にもかかわらず、最近ではひそかに自転車を買って遠出してみるのもいいかなあなどと妄想したりもしています。

この妄想実現させて、また報告させていただきますので、楽しみにしててください！



エクステリアプランナー・HP担当

立花 香



こんにちは！食べることで、わんちゃんが大好きな立花です。

健康法で真っ先に思いついたのは腸内フローラを整えることです。少し前からテレビや雑誌でも取り上げられていますよね。

一年近く前に、スタッフの萬澤から、「ヤクルトを飲んでいれば風邪をひかなかったのに、一時期飲まないでいたら風邪をひいた」と聞いて俄然興味がわき、早速ヤクルトレイディの方に届けて貰い、毎日一本飲み続けています。

つい先日、萬澤から「立花さん、最近鼻をかむ回数が減ってないですか？」と言われ、そう言えばそんな気が…。もともと花粉症もあるのですが一年中何かに反応して鼻炎気味だったのに確かに減っているかも！



カゼイシロタ株が400億入った「ヤクルト400」はヤクルトさんからしか買えないのでご注意ください。

特に春のこの時期は、ゴールデンウィークが開けるくらいまでひどい状態が続くので憂鬱だったので今年は軽い気がします。それに加え、一年近く風邪をひいていませんし、インフルエンザが猛威を振るっている最中でも大丈夫でした。良いこと尽くしで本当？って思うでしょうが、信じる者は救われると言いますし。かなりおすすめですよ。

2017EXE エクステリアエキシビジョンに 行ってきました!



三協アルミのテラス「ナチュレ」

日本最大級のエクステリア専門フェア、エクステリアエキシビジョンが、今年の4月に京ビッグサイトにて開催されました。各エクステリアメーカーの商品が多数展示され、大盛況でした。一般のお客様も事前登録でご覧いただけます。毎年開催されますので、興味のある方はお気軽に当社までお知らせくださいね!



話題の宅配BOX ユニソン「コルディア」



美濃の杖型「男前表札」と代表の鈴木



スモールハウス「ピッコロ」

お客様の声ご紹介



S様、ワンちゃん、プランナーの鈴木と

自宅新築から十数年が経過し、妻の友達からの紹介でお願いすることにしました。3匹のチビーズ（トイプードル）が楽しく遊べるスタイルと、実用性あるシンプルなデザインをご提案を頂き、「さすがプロの仕事だなあ」と感じました。

妻も久しぶりのガーデニングを楽しんでい様子で嬉しく思います。

届いたお便り



相模原市で外構リフォームをご依頼のS様。お便りをいただきましたのでご紹介します!

Before



After



施工前の様子



新しいカーポートでスッキリした印象に



メンテナンス不要、天然木のウリンデッキ