

住宅取得を応援!

メリットが出る4つの支援策(国土交通省)

併用可能です!

1 住宅ローン減税の控除期間が13年間

2 すまい給付金は最大50万円

3 贈与税非課税枠は最大1,500万円

4 新築最大40万円相当
リフォーム最大30万円相当
グリーン住宅ポイント制度を創設
(一定の要件を満たす場合、新築最大100万円相当に引き上げ。
既存住宅の購入や賃貸住宅の建設もポイント対象に)

詳しくは国土交通省のHPへ <http://www.mlit.go.jp>

お問い合わせ先

首都圏営業グループ

TEL : 03-3634-1533 FAX : 03-3634-9690

インセールスお客様担当: 四方田

城東営業所

TEL : 03-3635-7129 FAX : 03-3635-7146

インセールスお客様担当: 桑原、戸塚

調布営業所

TEL : 042(426)7077 FAX : 042(426)7079

インセールスお客様担当: 宮寺、島立、橋本

大塚営業所

TEL : 03(5391)1201 FAX : 03(5391)1205

インセールスお客様担当: 松尾、前田、石井

埼玉・柏営業所

TEL : 048(931)7773 FAX : 048(931)7776

インセールスお客様担当: 黒田、青柳、小倉

千葉営業所

TEL : 043(258)9851 FAX : 043(250)3216

インセールスお客様担当: 小原、小倉

市原営業所

TEL : 0436(88)3321 FAX : 0436(88)3323

インセールスお客様担当: 高橋、松山

佐原営業所

TEL : 0478(58)1424 FAX : 0478(55)1218

インセールスお客様担当: 堀江、安藤

つなぐグループ

TEL : 048(931)7773 FAX : 048(931)7776

つなぐグループ責任者: 小林

イズサクくんだより no.24

2021.2 発行

目次

- ・お知らせ情報
- ・ショールーム紹介

- ・商品紹介
- ・お役立ち情報

- ・ブレイクタイム
- ・お問い合わせ先

付属資料

・TOTO洗面化粧台

・ダイキン ルームエアコンチラシ

お知らせ情報

睡眠前のストレッチでコロナ疲れを解消しましょう。

睡眠前のストレッチが快眠にいい理由

仕事で長時間座ったままパソコンを使用したり通勤時に電車で立ちっぱなしが続いたりなど、知らず知らずのうちに体はストレスを溜めています。そうしたストレスは体の筋肉を緊張させ、ひどい場合には肩こりや腰痛などの原因にもなりかねません。睡眠前の数分間のストレッチをして、日中に溜まった体の緊張をほぐしましょう。

リラックスする効果

睡眠前のストレッチは、筋肉を和らげ血流を良くするほか、脳の前頭葉ではアルファ波が増加し、身心のリラックス効果を生む副交感神経が活性化しはじめます。この副交感神経が活性化することが、質の良い眠りにもつながります。睡眠前のストレッチは、良質な睡眠への準備時間でもあります。

睡眠前に簡単にできるストレッチ

ぐっすり眠れる質の良い睡眠のための具体的なストレッチ法を紹介します。睡眠前の15~30分前のタイミングに行うのがベストです。

背伸びをして全身をゆるめるストレッチ

一日の身体の緊張によって、硬くなりがちな筋肉をほぐすストレッチです。深い呼吸をしながら行いましょう。

- 1.ふとんやベッドの上に仰向けになります。
- 2.万歳をするように両手を上に伸ばします。
- 3.ゆっくりと両手と両足を伸ばしながら、背伸びをします。その際、手と足の指先が上下に引っ張られるようにイメージしましょう。
- 4.この状態を30秒キープします。

股関節の周りをほぐすストレッチ

胴体と足を結び身体を支える股関節を柔らかくするストレッチです。

- 1.床の上にあぐらの状態で座ります。
- 2.両足の裏を合わせて、両手で足を包むように持ちます。
- 3.息をゆっくり吐きながら、背筋を伸ばしながら上体を前に倒します。
- 4.背筋が丸くならないところまで倒し、その姿勢を保ちながら呼吸を続けます。
- 5.肘で太ももの内側を押し、股関節の周辺を伸ばします。
- 6.これを1分で1セット、合計3セット行っていきましょう。



商品紹介 TOTO きれい除菌水について

TOTOは 除菌に注目

「きれい除菌水」^{※1}は、水^{※2}に含まれる塩化イオンを電気分解して作られる除菌成分（次亜塩素酸）を含む水です。薬品や洗剤を使わず、水から作られます。時間がたつともとの水に戻る^{※3}ので環境にやさしいのが特長です。

「きれい除菌水」のしくみ

水^{※2} → 電気分解 → きれい除菌水 → 時間がたつと → もとの水に戻る^{※3}

「きれい除菌水」は水から作られるので、薬品や洗剤を使わず、水から作られます。時間がたつともとの水に戻る^{※3}ので環境にやさしいのが特長です。

お掃除の
手間を
軽減

「きれい除菌水」は水から作られるので、薬品や洗剤を使わず、水から作られます。時間がたつともとの水に戻る^{※3}ので環境にやさしいのが特長です。

からだや環境への
不安を
和らげる

「きれい除菌水」は水から作られるので、薬品や洗剤を使わず、水から作られます。時間がたつともとの水に戻る^{※3}ので環境にやさしいのが特長です。

Q. 手にかかったり、口に含んだり、
衣服についても大丈夫でしょうか？

手にかかったり、口に含んでも問題ありませんが、飲料用ではないためおすすめできません。また衣服についても、大丈夫です。

ブレイクタイム 子供の成長

私には中学1年生の息子がいます。コロナ禍で小学校の卒業式は、1クラス毎、親の参列なしで行われました。息子の節目の会に同席する事ができず、とても残念でした。中学生になってからも、1ヶ月半の間、休校でした。自宅学習の課題が出てましたが、勉強する様子もなく、ゲーム三昧。その様子を見ていた夫に叱られ、口答えをするようになる息子を見て、いよいよ反抗期かと、私は心の準備をしていたものです。

しかし、休校が明けて学校での授業や部活動が始まり、徐々にやる気が出てきたのでしょうか。野球部では顧問の先生に叱咤されながらも踏ん張ってレギュラーとなり自宅学習も少しずつですが取り組む時間が増え、成績の順位を上げてきました。ユニホームの膝当てを縫い直しておけば、「もうやってくれたの？ありがとう!!」と言われるようになりました。これまで、当たり前のように親が手伝ってきた事を自分でするようになり、自分ができない事をやってもらって「ありがとう」と感謝する。成長したなあと、感じます。こちらこそ、立派な中学生になってくれて「ありがとう」です（泣）。

短かった反抗期、いやまだこれから第2次反抗期があるのかもしれませんが、今は穏やかに過ごしています。私はこれからも続けてであろう息子の成長が楽しみです。（親/バカ1号）



住宅設備メーカーのショールームのご案内

LIXIL ショールーム

東京エリア

ショールーム東京
足立水まわりSR
葛西水まわりSR
東京エクステリアSR
世田谷水まわりSR
ショールーム立川
TEL: 0570-783-291

埼玉エリア

ショールームさいたま
越谷SR
川越SR
越谷水まわりSR
TEL: 0570-783-224

千葉エリア

千葉SR
成田水まわりSR
柏SR
ショールーム船橋
ショールーム木更津
TEL: 0570-783-581

※こちらの電話は、総合受付センターの番号になります。

ダイキン

フーハ東京 東京都新宿区西新宿2-4-1 新宿NSビル1F
TEL: 03-5325-1780

クリナップ

クリナップ・キッチンタウン・東京

東京都新宿区西新宿3-2-11 新宿三井ビルディング2号館1F
TEL: 03-3342-7775

千葉ショールーム

千葉県千葉市中央区青葉町1239-10
TEL: 043-208-6500

※その他に多摩、市川、木更津、成田がございます。

パナソニック

パナソニック リビングショールーム 東京

港区東新橋1丁目5番1号
パナソニック東京汐留ビルB1~B2F
TEL: 0800-170-3840

パナソニック リビングショールーム さいたま

さいたま市中央区下落合1000-1
TEL: 0800-170-3845

パナソニック リビングショールーム 幕張

千葉市美浜区中瀬2-6-1 ワールドビジネスガーデンマリブアネックス棟1階
TEL: 0800-170-3838

※その他に、立川、足立がございます。

TOTO

TOTO東京センターショールーム

東京都渋谷区代々木2-1-5
TEL: 0120-43-1010

TOTO千葉ショールーム

千葉県千葉市稲毛区天台1-5-5
TEL: 0120-43-1010

TOTO大宮ショールーム

埼玉県さいたま市北区宮原町4-24-7
TEL: 0120-43-1010

※その他に、葛西、立川、木更津、成田、柏がございます。



※ノーリツのショールームは無くなりました。