

# IDEAS FOR

# LIVING

暮らしのアイデア

ママの体はどう変化するの？

## 育児中の体の悩み



Pick  
up!

### ● 腰痛

慣れない育児で腰を痛めやすい  
産後1ヶ月は授乳や寝かしつけ  
など、赤ちゃんのお世話で忙し  
く腰を痛めやすいもの。

ストレッチや腰痛ベルトで慢性  
化を防いで◎

### ● 腱鞘炎

傷む部分をなるべく使わない

赤ちゃんを抱っこしたり授乳し  
たりして手首を酷使するため起  
こります。抱っこ紐や授乳クッ  
ションなどを使って負担を軽減  
しましょう。

### ● 肌荒れ

スキンケアに手が回らない

慣れない育児によって疲れやス  
トレスが溜まったり、忙しさの  
あまり寝不足になることで肌が  
荒れがちに。サプリメントなど  
で改善すると◎

### ● 虫歯

カルシウムを食事から積極的に  
歯に行き渡るカルシウムなどが  
母乳に運ばれるため、虫歯の原  
因に。

カルシウムを多く含む食材を意  
識して摂取することが大切です。

## 心の変化

### ☹️ マタニティブルース

#### 一過性のうつ状態

出産直後、赤ちゃんを育てる自  
信がなくなったり情緒不安定に  
なったりする一過性のうつ状態  
のこと。自然と治りますが、パ  
パや周りの人はママの気持ちを  
聞いたり寄り添ってあげるよう  
にしましょう。

### ☹️ 産後うつ

#### うつ状態が長引いて重くなる

マタニティブルースが一過性  
で終わらず、気分の落ち込みや  
無気力などの症状が長く続きます。  
育児や毎日の家事を積極的に  
サポートしましょう。





# THIS IS BETWEEN US

株式会社  
岡本工務店

ここだけの話

射的やビンゴバスケット、  
キャラ風船など縁日も  
盛り沢山！

縁日



2024

## ひな祭り

4/14(日)、2年ぶりに  
ひな祭りを開催しました  
今回はその様子をお届け！



ビンゴ大会



大盛り上がりの  
ビンゴ大会！  
USJチケットや  
Switchなど  
景品も豪華🎯





# HOUSE

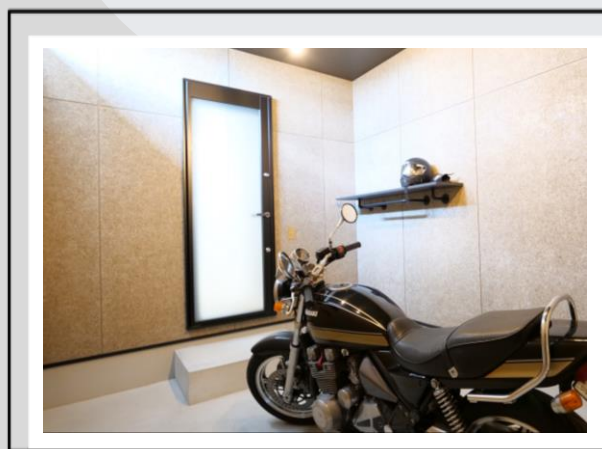
# GALLERY

福山市 I様邸

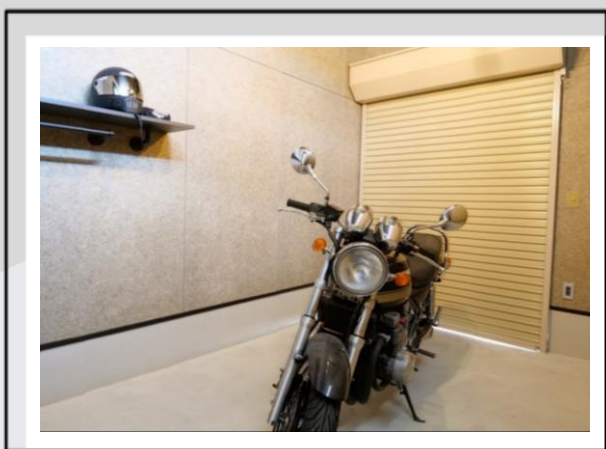
## インナーガレージのある家



### Inner Garage



いつでも愛車のメンテナンスが  
できる憧れのかっこいい空間



\* ✨ ✨ ✨

CUSTOM HOME

Check!



### Kitchen

下がり天井×間接照明の  
組み合わせがおしゃれな  
キッチン！

メモ等貼れるマグネットを  
壁紙の下に埋め込んだ便利  
アイデア 💡

Point!



### Magnetic Wall

and more...

# CUSTOMER

# VOICE

お客様の声

## ひなたハウスで家づくりをされた オーナー様からのリアルなお声をご紹介します

暮らしていく家のイメージがまとまっておらず、間取りを一旦白紙に

戻すほどお手間をおかけしてしまいましたが素敵な家を作っていただき

感謝しております。

打ち合わせも毎回楽しく、リラックスして行うことができました。

入居して一ヶ月ですが、毎日快適に過ごしています。

子供は保育所の友達を家に呼びたいとお友達に声をかけているそうです。

家族みんなの自慢の家になりました。

本当にありがとうございました。これからもよろしくお願いたします。



# EVENT

# INFORMATION

お知らせ

May  
5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
			1	2	3	4	
			GW休業				
5	6	7	8	9	10	11 完成見学会 IN 伊勢丘	
12 完成見学会 IN 伊勢丘	13	14	15 Closed	16	17	18	
19	20	21	22 Closed	23	24	25	
26	27	28	29 Closed	30	31		

## 5月イベント情報

5/11・12 (土日)

完成見学会

IN 伊勢丘

プロの設計士と創るちょっと良い家

OPEN HOUSE 2日間 公開

5/11 12  
10:00-17:00

※のり  
SPECIAL イベント  
\ 運んでもらえる日 /

Amazon

(完全予約制 11日限定予約制)  
伊勢丘伊勢丘伊勢丘伊勢丘

定休日：水曜日

GW休業：5/1～5/8

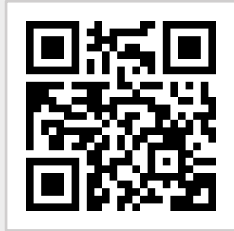


# SNS

# INFORMATION

YouTube

## You Tube



Check !!

ひなたハウスとゆかいな仲間たち



チャンネル登録

＼いいね！&チャンネル登録お願いします／



ルームツアーチャンネル  
はこちらから！

# SNS

# FOLLOW ME

ひなたハウスのSNS



お友達  
募集中



ひなたハウス



公式ラインを追加したら、  
どのようなことができるんですか？

追加していただくと、

- イベントの予約ができる！
- お役立ち情報がゲットできる！
- 気軽に相談ができる！

他にも…

- LINE友達限定特典あり！
  - ひなたスクエアの予約ができる！
- などのお得が満載です ✨

予約や相談を気軽にできたり、特典  
があるのはとてもいいですね！  
ぜひ追加したいです！

ぜひお気軽にこちらから  
追加ください！



# STAFF

# COMMENT

ひなたスタッフのつぶやき



## 5月号のお題

\\ 5月といえば、ゴールデンウィーク！ //

旅行で行きたいスポットは？



代表取締役  
岡本 征也  
(おかもっさん)

**南国の離島**

海を見ながらぼけーっとしたい



専務取締役  
岡本 純一  
(じゅんじゅん)

**しろとり動物園**

ここ何年か行ってないので今年は久しぶりに行っちゃいます！



コーディネーター  
足立 真幸  
(アダっちゃん)

**富士急ハイランド**

ひたすら絶叫系に乗りまくりたい！





住宅サポート  
柳田 麻希  
(ギダさん)

## キャンプ場

時間を忘れてのんびりしたい！



住宅サポート  
藤井 美穂  
(みぼりん)

## 道後

食べ歩きして、温泉にも入りたい！



住宅サポート  
向井 詩織  
(おりちゃん)

## 熊本県

馬刺し食べて、阿蘇山に癒されたい♡



住宅サポート  
酒部 将吏  
(べち)

## 韓国

グルメとショッピングを満喫したい！



工務  
瀬尾 俊輔  
(せおしゅん)

## フランス

ルーブル美術館を1日かけて回りたい



工務  
宮本 陸  
(りっくん)

## 静岡県

富士山の見えるところでお茶でも飲みたい！

