

トピアあいがとう通信

第138号 2026/3/25 発行
編集担当 塩川 智美

いつもお世話になっております。今回の編集担当は長岡営業所、総務の塩川です！今年の冬は大雪で皆様大変だったのではないのでしょうか？長岡も例年にない大雪でした。暖かい日も多くなり春の訪れが嬉しくなりますね！！
私は最近、カイロプラクティックやマッサージに通って身体を整えています！！身体をメンテナンスしてもらう事で身体の感覚がスゴク良くなり心も軽く元気になります(^_^) マッサージのサロンでは毎回ハーブティーを出してもらっていますが、コーヒー好きの私がハマってしまうくらい美味しいです！ハーブティーには、リラックス効果や他にも心身に良い効果があるので今回、ご紹介したいと思います！！



お気に入りの
カモミール♡ほうじ茶
ブレンドです！

ハーブteaでリラックス

心身ともにリラックスできるハーブティーの効果や種類などを
ご紹介します！ティータイムに美味しいハーブティーをぜひ、お試しください！

「ハーブティー」と「紅茶」のちがい

ハーブティー

- ① 原材料 茶葉を使用せず、植物の葉、花、茎、果実、根などです。
- ② 加工方法 原料のハーブを乾燥させたり、フレッシュなまま使ったりします。
- ③ カフェイン 多くはカフェインを含みません。

紅茶

- ① 原材料 カメリア・シンネンスというツバキ科の茶の木の葉です。
- ② 加工方法 茶葉を萎凋、揉捻、発酵、乾燥などの工程で作られます。
- ③ カフェイン カフェインを含みます。

「ハーブティー」のうれしい効果！

ハーブティーには心身のリラックス効果、睡眠改善、美容や健康維持、消化促進など多彩な効果が期待される飲み物です。多くのハーブには、不安や苛立ち緊張、ストレスを緩和し、心を安定させる作用があります。ハーブティーをいれて、ゆっくり飲む行為自体も気分転換やリラックスに効果的で、香り成分が脳に届き自律神経を整えるといわれています。自律神経の乱れは身体的不調の原因となるためハーブティーは体調を整え、病気予防にも役立ちます！！



効果別♡ハーブティー♡

ストレス緩和

● ラベンダー
香りで、ストレスを軽減し良質な眠りを促します。

睡眠改善

● カモミール
特に安眠効果が高く就寝前に最適です。甘い香りに鎮静作用があり、心をリラックスさせます。自律神経を整える作用もあります。

美容・健康維持

● ローズヒップ
ビタミンCが豊富で風邪予防や美肌効果に優れています

消化・胃腸への効果

● ペパーミント・レモングラス
消化促進に優れ、食後におすすめです。胃もたれや食欲不振、二日酔いなどに効果があります。

飲み方と摂取のポイント

- ★ 1日2～3杯を目安にティーパック1つにつき2～3分抽出
 - ★ 湯を注いだ後は静かにまぜ、成分を均等にする
 - ★ 冷たくなりすぎない温度で飲むと成分が吸収されやすい
 - ★ 就寝前やストレスを感じる時に摂取すると効果的
- ハーブティーは種類やブレンドによって効果が異なるため、自分の体調や目的に合わせて選ぶことが大事です。日常に取り入れることで、心身のリラックスや健康維持、美容サポートに役立てることができます！

住宅省エネ
2026キャンペーン

国土交通省・経済産業省・環境省 による 【住宅補助金】

今年も
スタート
します！

住宅省エネ2026キャンペーンとは

新築とリフォームを対象にした4つの補助事業により家庭部門の省エネ化を促進します。一部の**新築住宅を除き、子育て世帯に限らずすべての世帯が対象**になります。

リフォーム補助金

※補助金の適用には条件があります。

- みらいエコ住宅 2026事業 最大100万円 省エネ改修やエコ住宅設備設置
- 先進的窓リノベ 2026事業 最大100万円 高断熱窓の設置、交換(内窓設置、外窓交換)など
- 給湯省エネ 2026事業 最大17万円 高効率給湯の設置エコキュートなど



詳しくは
トピアホームまで
お問合せ下さい！

「トピア祭」開催決定！

今年も「トピア祭」開催します！スタッフ一同、皆様楽しんでもらえるよう全力で準備をします！！開催日や詳しい内容が決定次第また、ご連絡いたします(^_^) みなさま、楽しみにお待ちしております！！



退職のごあいさつ

営業部・設計 関矢 美和子

お世話になっております。このたび私事ではございますが、3月末日をもって退職することとなりました。設計として皆様の大切なお住まいの図面を描かせていただき、本当にありがとうございました。図面の中で思い描いた暮らしが実際の形となり、そこでの生活のお話を伺えることは私にとっての喜びでした。住まいづくりを通して生まれた皆様との出会いは、かけがえのない宝物です。直接ご挨拶できなかった皆様には、この場をお借りして御礼申し上げます。これまで本当にありがとうございました。

営業部・プラン、パース担当 星 綾乃

営業部の星 綾乃です。私事ではございますが、3月末日をもちまして、5年間勤めたトピアホームを退職することとなりました。在職中は皆さまに支えて頂きながら多くの物件に携わらせてもらい大変貴重な経験をさせていただき、オーナー様には感謝しかありません。ありがとうございました。今後はこの地域を離れて生活することになりますが、大好きなトピアホームと南魚沼で過ごした日々は、これからも忘れる事のない大切な思い出です。今まで本当にありがとうございました！！

社長のつぶやき ~ vol. 78 ~

この雪国魚沼地方も少しずつ暖かくなり春の訪れを感じるようになりました。2月生まれの私は、スキーやスノーボードが楽しめる冬の時期は景色も綺麗で好きな季節ではありますが、雪解けが進んだ山々と朝霧に包まれた田園風景を眺めて、春の魚沼地方も本当に美しいと感動します！
そのこの地域の冬の雪遊びを終えて、先日、地元の経営者仲間と台湾へ研修？旅行へ行ってきました。今、世界中は色々なことがあり、混沌としている中で、日本以外の国ではどのような影響を受けているかを知れるいい機会でもありました。
実は2017年に社員旅行で台湾に行ったことがあり、その時の印象を想像していたのですが、やはり10年近くも経つと変わっていますね。まず、あれだけ居た日本人がほとんど居ない。台湾は親日国で以前は日本人が沢山観光客で居ましたし、日本人対応のお店が数多くありましたが、今回は本当に少なかった！円安なのか、中国との関係性なのか、他国の人は居てもとにかく日本人が少ない。こんなに近くて、でも異国の文化を感じられる身近な外国は島国日本にとって貴重ですよ。そして今回の旅で一番感じたこと。日本は本当に幸福で良い国！魚沼地域の可能性高さ！離れてみないと分かりま

夜の入口
観光客も沢山でしたが
地元の人も多い



高性能住宅実績NO.1 アフターメンテナンスNO.1
本物の快適・安心の住まいづくり



〒949-6603 新潟県南魚沼市川窪1148番地
TEL 0120-72-7050
TEL 025-772-7031 FAX 025-772-7231

HP <http://www.topia-h.com>
長岡営業所 TEL 0258-28-7050

くらしの支援センター ユキトス TEL 025-775-7013
皆様からのご意見、ご感想お待ちしております

