

ふくろうの森便り



vol.40

2021 年 春号
発行：ふくろうはうす
有限会社高橋建装

〒376-0046

群馬県桐生市宮前町 1-7-5

フリーダイヤル: 0120-50-2960

E-mail: taka@fukurou.ne.jp

HP アドレス: <https://fukurouhouse.jp/>

～みなさんこんにちは\(^o^)/～

春の暖かさとともに以前の生活を少しずつ取り戻せるかな…と期待していましたが、なかなか難しい状況が続いていますね。そんな中ではありますが、オリンピックの聖火も希望とともに繋がられていますし、明るい未来を胸に、新年度をスタートさせましょう！

さあ、ふくろうの森へようこそ！



住まいの健康寿命診断士、代表の高橋俊博です。
新緑の季節、初が家から見える吾妻山と気持ちよい春の気候となりました。仕事の間にもふらりと桐生近郊の低山を巡ることが
楽しみの一つですね！可憐な山つつじや自然に心いやされます。
「風の時代」と言われる2021年。この1年で大きな転換期を
迎えたように思います。住まいづくりも「モノ」離れが進んでようや
く心の豊かさを求めるようになりました。社会全体の巣ごもり生
活で住まい環境の重要性に気が付きはじめたようです。お家に居
ることが多いからこそ見直すことの出来る日常の生活習慣を家族
みんなで考えてみてはいかがでしょうか。ふと自分の机を見回したら
書類が山積みになっていました。何事もがんばり
すぎないことが大切なんですね。

住育アドバイザー 高橋由美子です。

春ですね。朝晩も丁度いい暖かになってきました。
夕日の夕食時、おがすも前に又々「あ～ビール飲みたい！」
と叫ぶ程、気温が上がってきている感じがして実感。私の
“ビールシーズン到来!!”ということで、ニヤニヤしながら
冷蔵庫をみわけてみると、ビールの安値は見当たらずガッカリ…
しかし、よく考えたら、ビールは菌の治療中、アルコールは
控える目にひびき！「う～むううにビールはみあすけねー」
とお水でガマンして春の晩ごはん



事務担当森田アキ



日暖かさと共に、思いっきり元気になるもの…それは雑草!! 実は私も、
昔から草むしりバシシなのですが、牛舎に庭の芝生の間から
図々しく生えて来るヤツらを抜きまくるのが大好きなんです。他
他の用事を外へ出ても、つい芝生を見下ろして抜き始めちゃう
程…そのうち成長に追いつかなくなると、食糧が来る事も
1回、いすすが、と12月。今は冬、2月方ないからです。

住まいの健康寿命診断士

暮らしのお悩み解決

ふくろう社長

&

アドバイザー由美子の

住まいのお役立ち情報コーナー

FM 桐生で放送中の「ふくろうはうすの住まいるライフ」同様、
ふくおとふくこコンビで、住まい情報をお届けしていきます、さて、今回も、
デコボココンビふくお&ふくこトークでお届けします

- 🦉🦉：皆さんこんにちは！暖かくなってきましたね、元気にお過ごしでしょうか？
- 🦉：新年度が始まりました。入学や就職、転勤、引っ越しなども多いこの時期、新たにお住まいの方も、お馴染みにお住まいの方も、みなさん暮らしを楽しんでいますか～！
- 🦉：今年もゴールデンウィークは外出控えみな状況下だから、いかに家で楽しく過ごすかが求められてるね。
- 🦉：住まい環境の力をしっかり利用しながら、暮らしを楽しみたいですよね、それには・・・
- 🦉：まずは、安心して暮らせることも大事だから、“災害に向けての強化” 外廻りのチェックがオススメかな。 普段なかなか家の外をじっくりみることがない方はぜひ、《外壁を触ってみて手に何かつかないか》や、《窓廻りにすき間がないか》、《雨樋はまっすぐか》など、あれ？と思うところがないかどうかをチェックしてみてください。
- 🦉：外廻りというと屋根も気になるでしょうが、ここは危ないから絶対登らないでくださいね！
- 🦉：屋根が気になる方はお休み明けにご連絡ください、私が登ってチェックさせていただきます！
- 🦉：もちろんお家の中も、夏に向けての暑さ対策や省エネ対策、家事を楽にできるようにする工夫など、ちょっとしたリフォームで快適に暮らしを楽しめるようになりますからね♪
- 🦉：そこで、春から各地域のリフォーム補助金事業や国のグリーン住宅ポイントも始まります。ぜひ活用してもらって、お得にリフォームしてくださいね！
- 🦉：そうですね！今年も補助金申請のお手伝いさせていただきますので、どうぞお気軽にご相談ください、お待ちしております！！

Youtube ラジオ「ふくろうはうすの住まいるライフ」で住まいのお役立ち情報をお届けしています！この QR コードを読み取ると、ご視聴頂けます！



桐生市みどり市情報誌
タウンわたらせ 4月 10 日号掲載

注目！ ご存じですか？ **4月20日より桐生市住宅リフォーム補助金申請はじまります！！**

最大 30万円 補助金活用

無料相談会開催！！

相談受付期間 **4月10日(土)～25日(日)まで** 完全予約制

面談な申請手続きはふくろうはうすが代行 全面的にサポートします！！

今回ご相談の方限定 **商品 リフォーム応援特価！ 最大 70% 引き**

例えば・・・

お風呂あったか TOTO 19タイプ1616 サザナ 定価99,500円 48.1万円	トイレピカピカ TOTO ウォッシュレット 一体型便器 定価395,000円 12.4万円
キッチンすっきり クリナップ 1型2550スチール 定価699,800円 46.8万円	屋根・外壁塗装 まずはしっかり無料調査から 定価1,100,000円 55.0万円

お問い合わせ 申込みは お電話でも

0120-50-2960

ふくろうはうす
有限会社 高橋建装
桐生市宮前町1-7-5

住まいのお悩み解決！ 私たちにおまかせ下さい！

毎週水曜日定休 AM8:00～PM7:00受付

検索

～ 住まいの健康寿命診断士ふくおのビフォーアフター

K 様邸浴室洗面リフォーム編 ～



今回は、毎年2回開催の合同イベント「暮らし快適リフォーム」inTOTO にご来場頂きましたお客様のご実家浴室・洗面脱衣室リフォームのご紹介です！築40年以上のお宅で、冬場とにかく寒い浴室と脱衣室をなんとかしたい！とのご希望で、浴室を暖かく、お手入れしやすいユニットバスに、洗面台も入れ替えて収納もスッキリ使いやすくりフォームすることになりました。

ビフォー

～洗面・脱衣室～

浴室をユニットバスにすることで、脱衣室のスペースを少し広げることが可能になりました。そこで、洗面化粧台の幅を少し大き目の引き出しタイプに入替え、収納もたっぷり使いやすくなりました。洗濯機前のスペースもボックス収納にかわって、壁面に可動棚を設置することで、動きもスムーズに。床壁天井、窓は断熱性をアップして浴室同様安心なスペースになりました



アフター



アフター



～浴室～

壁も床も冷たいタイル貼り、浴槽はステンレス製で、とにかく冬場はお湯もすぐ冷めてしまうし、体への負担が心配だった浴室を 0.75 坪のユニットバスへ。断熱も強化し、浴室暖房乾燥機も付けて、事前に浴室、脱衣室を温めることができるようになりました。床は畳のような柔らかな足触りでひんやりせず、お手入れも楽々。本当に体の負担が軽減できる安心安全な浴室になり、喜んで頂けました。

浴室へ入る段差もなくなったから安心して入れるね！



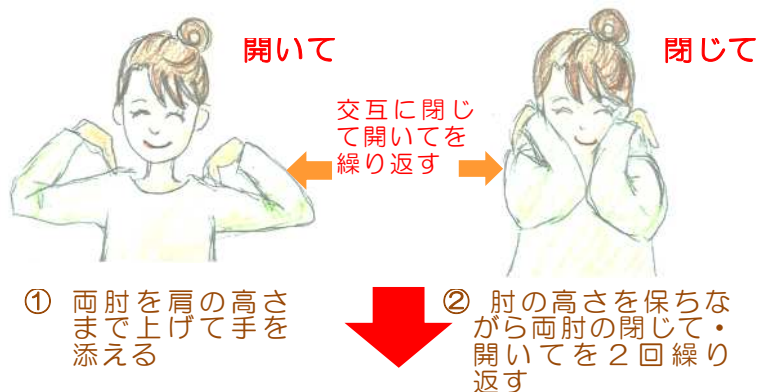
ビフォー



アフター



春です♪自律神経には、交感神経・副交感神経があります。春はこのバランスが乱れがちに。バランスが崩れると、まず腸の働きが悪くなり、例えば、鬱などにもなりやすくなったり、実は花粉症などにもなりやすくなります。神経バランスを保つことで、様々な不定愁訴を軽くしたり、防ぐことも可能になります。背中を柔らかくしておく、自律神経の働きを促します。ということで、今回は背中を柔らかくする体操をやってみましょう！



ぐるっと
廻して



③ 顔の前から肘で後ろに円を描くようにぐるっと廻して①の体勢に戻る。これを5～6回繰り返す

健康アドバイザー 指導者

篠原由美先生のホームページはこちらのQRコードからご覧いただけます



疲れた時にやるのもいいんだって！前回教えてもらった腕振りと合わせてやってみてね！



ぷくちゃんのちょこっとおすすめコーナー♪

新春号では、大豆がすごい！というお話をしましたが、今回は切干大根の紹介をしたいと思います。皆さんご存知の通り、切干大根とは細く切った大根を天日干ししたものです。干すことで**栄養がギュッと凝縮**されるといわれています。また水分を飛ばす事で保存の効く素材へと変化します。切干大根は水分を極限まで減らした乾物なので、**賞味期限も長く、常備に向いた食品**なので、災害時の非常食としても優れています！女性にとっても嬉しいことだらけ！そんな優れたもの、切干大根＆前回のおすすめ大豆を使ったサラダを作ってみてはいかがでしょうか♪

切干大根は色んな効果があるんだよ！

便秘の緩和や美肌効果
貧血対策
むくみの解消＆疲労回復
髪や皮膚の健康維持
冷え性の予防
ダイエット効果



☆切り干し大根ときゅうりと 水煮大豆の和風サラダ☆

<材料：4人分>

切干大根…約50グラム

きゅうり…1本

水煮大豆…60グラム

☆和風ドレッシング…大さじ3

☆酢、胡麻ドレッシング…大さじ3

ミニトマト少量

<作り方>

- ① 切干大根は軽くもみ洗いをし、汚れを取るために2回ほど水を取り替える。そのまま絞らずに摘み上げ、大根に水を含ませながら柔らかく戻す。
- ② 10分ほど経ったら手で絞る
- ③ きゅうりは千切りにする
- ④ ボウルに切干大根ときゅうりと水煮大豆と☆の調味料を加えて混ぜて、トマトを添えれば出来上がり♪

ふくろうはうす(有)高橋建装

〒376-0046 群馬県桐生市宮前町 1-7-5

お問合せ：フリーダイヤル **0120-50-2960**

E-mail taka@fukurou.ne.jp

ホームページアドレス <https://fukurouhouse.jp/>

ふくろうはうすのホームページが**リニューアル**しました！右のQRコードをかざしてみてくださいね！



<https://fukurouhouse.jp/> <https://fukurouhouse.jp/>