

ふくろうの森便り



vol.41

2021年 夏号
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`)／～

いよいよ梅雨明けです！そして、暑～い夏到来ですね☀️ 今年は特に7月下旬と8月下旬に猛暑日が続くとの予想がでています。平均気温も平年より高めとのことですので、いつも以上に暑さ対策をしっかりとっていきましょう！



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。
人と住まいの健康状態、普段は見えない所を科学的に見える化分析してお伝えすることを仕事としています！とここで皆さん「空調服」です。ご存知ですか!? 小型の扇風機がついたジャケットなんですか？ 私たち建設現場の職人は夏場の必須アイテムです。実際うちで雨とり調査等に使用している「サモカメテ」で見ると、外気温37℃でも空調服の内部温度は30℃位に下がっています。熱中症の予防にもなり、購入品のモチベーションも上がり、何より1日の疲れ方がまるで違います！このご時世お家で過ごすことの多い方、リモートワークや家事などにもおすすめですね！数ある中でも、リデなしジャケットタイプが使いやすかったです。両ウデの自由がきくので動きのじゃまにならないのがベター！この夏、ワークウェアショップものぞいてみてはいかがでしょう!!

住音アドバイザー 3人目 高橋由美子です。

こんにちは！夏がやってきましたね。マスク生活も1年半ですが、最近マスクを耳打ち合わせをしていると、「なんでか息苦しくなって、呼吸機能がおとろえていいるのか?!」と心算に「おは、そんな時、お客様から教えて頂きたい「UVカットマスクやケース」ご存じですか? 口元、首元2段階で布がトがる2層2層のマスクです。JALのキャビンのみですか? 呼吸も楽だし、暑くても汗が蒸かすし、しかも涼しい! ということで、ぜひ、1つゲットして、この夏のりきりたいたいと思っております!!



専務担当の森田です 忍

今年、我が家は娘2人が受験生^o 部活もろくに取れません。夏休みは家過ごす時間がグッと増えます。それに伴い電気代も気になるので30%まで削減したいと思っていました。電気代がエコな「卓上クーラー」の購入を考慮しておりますが持ち運びも自由なので、犬を留守番させる時にも重宝すること間違いなし! あ〜何だか今すぐにも欲しくなってきました。夜寝るがいいと嬉しいな...



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、
デコポココンビふくお&ふくこトークでお届けします

🦉🦉: こんにちは！変わりやすいお天気が続きますが、お元気にお過ごしでしょうか？

🦉: 今年もすでに局地的な大雨で被害がでていますが、これから10月くらいまで
油断できないですね。

🦉: 毎年豪雨が起きることを覚悟して、住まいの安全対策しっかりしておきたいね！

🦉: まずは、何からすればいいですか？

🦉: 以前に屋根のお話はしたけど、2階建てでバルコニーのある家は要チェックだね。

🦉: どの辺をよくみればいいんでしょう？

🦉: バルコニーの排水口をまずは確認してみて！雨漏りした家で多いのが、エアコンの
室外機で排水口がみえない状態になっているパターンなんだ。

🦉: そうなんですね、もちろん排水口がみえていても、詰まってないかチェックですね。

🦉: 排水口が詰まっていなくても、急な大雨だとバルコニーに水が溜まってしまい
部屋に流水してしまうこともあるくらいだからね。

🦉: そのための対策もあるんですか？

🦉: 新築やリフォームでバルコニーの防水をする時に、オーバー
フロー管というのを設置すれば、そこから排水してくれる。

🦉: バルコニーの下がお部屋になっているような間取りの
場合は、つけた方が安心ですね。

🦉: そうだね、雨漏り対策、もっと詳しく知りたいという方は、ふくろうはうすのYouTube
でも配信してますから、ぜひみてくださいね！

🦉: 調べてほしい方は、健康寿命診断士ふくおがお伺いしますからご連絡くださいね！

🦉: では、この夏も熱中症に気をつけながら、オリンピックをテレビで観戦応援しましょう！



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
とると、ご視聴頂けます！



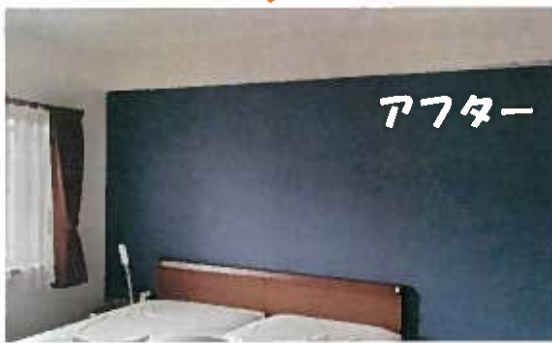
「暮らしを楽しむ とんかち」
創刊号 発行します！

ものともものをつなぐとんかちの
ように、人と人をつなぐ
小さなきっかけ作りの
楽しい情報をお届けします。
桐生市内のお店でみかけたら、
手に取ってみてください。



～住まいの健康寿命診断士ふくおのビフォー→アフター
内装リフォーム編～

今回は、マンションの内装リフォームをされたH様邸のご紹介です。お部屋の雰囲気を変えたいと検討されていて、リフォーム補助金制度も利用してお手伝いすることになりました。H様の希望と弊社のご提案をちょっぴり融合させて、オシャレな空間に変身した各所をごらんください(*^▽^*)



リビング: テレビ背面を、テレビボードの色に合わせ、エコカラットに貼り替えて、重厚感のある仕上がりに大変身! 他のインテリアとも相性ピッタリで素敵です(*^^*)

寝室: 白一色だった壁を一面だけ濃紺の壁紙に替えることで、とても落ち着いた雰囲気になりました。青色は安眠効果にもつながる色なんですよ♪



エコカラットってなあに? その1

エコカラットとは、きれいな空気と暮らしをつくるインテリア壁材です。土壁の素材をヒントに、最新技術を取り入れ、環境・人に優しくつくられています。エコカラットには、空気を吸放出する小さな孔(あな)があり、その調湿機能は珪藻土の5~6倍! ニオイ成分や有害物質も吸着・低減し、とても優れた空気洗浄力を発揮することができます。



エコカラットってなあに? その2

デザイン性の面では、様々な形状やシェルフがあり、壁紙や照明などと一緒に、インテリアに適したデザインが充実しているのも魅力です。



キッチン: 一面を柄入りの壁紙に貼り替え、ほかはビタミンカラーの黄色で明るく楽しい雰囲気になっ!

玄関: 帰宅時にドアを開けた時、正面になる部分をエコカラットに替えて印象的な仕上がりになりました! これからのシーズン、消臭効果もあるエコカラットが玄関のこもりがちなお臭いもスッキリさせくれますね♪

～からだも♡も生き生き！しの先生の簡単ストレッチコーナー♪～

腕が上がりづらい、肩が痛い…こんなときは肩を揉むのではなく、腕を摩ってみましょう。血流が良くなり、筋肉がほぐれ、腕が上げやすく、肩も楽になります。腕の次は脇です。20回ずつ、軽く摩るだけ。今までのエクササイズと合わせてやってみましょう



右・左と、各
20回ずつ

前回までに紹介した運動は覚えているかな？
VOI1 は股関節を動かす運動と腕振り、
VOI2 は腕を回す運動をしたよ！



～水分補給の話～

人間の身体は、大人は約 60%、子供は約 80%くらいが水分でできています。なので、細胞に浸透させる水分、純粋な水が不可欠です。水分と言ってもお茶は殺菌やリラックス効果、味噌汁は栄養素補給が目的です。水を摂り、体を動かすことで、毒素を体外へ排出・栄養素をしっかり取り込むという役割もあります。水を十分摂り、身体を動かし、血流・リンパ液の流れの良い身体にしましょう。更に、免疫も上がり丈夫な身体を作ります。

健康ビューエクササイズ指導者

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



Happy style



ぷくちゃんのちょこっとおすすめコーナー♪

長く健康・快適に暮らすために窓廻りを見直しましょう！

コロナの影響で、去年からどこのご家庭も“おうち時間”が増えていることと思います。でも、これからの時期特に気を付けなくてはならない『熱中症』の、一番多い発生場所が『住居』であることをご存知ですか？そして住居に入り込む熱量はほとんどが窓からなのです（右図参照）巣ごもり傾向にある今年の夏も、危険がいっぱいです。おうち時間を少しでも快適に暮らすために、窓が古いな。とお感じの方は、見直して快適空間を心がけましょう！

熱の流入割合
(夏の冷房時)



～住居内の暑さ対策として効果的なこと～

- ① 風通しを良くして体感温度を下げる
- ② 外からの熱の侵入を抑え、室内温度の上昇をふせぐ
- ③ 開口部の断熱性を高める

などが挙げられますが、②の外からの熱の侵入を抑えるには外付け日よけの『シェード』がとても有効的で、③の開口部の断熱性は、窓ガラスを遮熱高断熱効果の高いものに交換したり、内窓を付けることで高めることができます。いずれの場合も、紫外線と日差しをカットしてくれると同時に室内温度が下がり、冷房の効きもよくなります！ 気になることがございましたら、下記フリーダイヤルまでお電話おまちしています！



ふくろうの森でもシェードを使っているよ！外の草木がシェードに映り込んで、涼しい上に爽やかさも倍増♪



ふくろうハウス(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/>

ふくろうハウス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ね！



<https://fukurouhouse.jp/>