

# ふくろうの森便り



vol.43

2022年 新春号  
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](mailto:taka@fukurou.ne.jp)

HP アドレス: <https://fukurouhouse.jp/>

2022年がスタートしてもう2月も半ば、みなさん元気にお過ごしでしょうか？  
寅年は「成長」や「始まり」にふさわしい年と言われていますので、  
継続していくものには信念をもって、そして新たなことにもチャレンジしていける  
といいですね！ 本年もよろしくお願いいたします(\*^\_^\*)

さあ、ふくろうの森へようこそ！



みなこんこんちは！ふくろうはうす代表の高橋 俊博です。  
早く立春を過ぎましたが、例年になく寒いですね。1年前、ギックリ腰  
になって以来、朝晩のストレッチと腹6分目を続けたところ、何とマイナス  
4Kgの体重減と呼吸が楽になっていることに気づきました。外仕事  
が多いので心なしか体温も上がったように感じます。続けることの大切  
さ、身に染みる今日、この頃です。日頃の健康管理やみなさんの大事  
にしていること等、お役に立つ情報をシェアしたいと思います。ふくろうはうす  
にメール投稿ドシドシお寄せください！ところで、この14年間、ラジオでお  
伝えしてきた集大成「暮らしと住まいの健康寿命」を紐解いた奥さんの  
共著(飯題)くんま発！「暮らしと住まいの健康寿命」リバージョンの発行準備中  
です。6月までには皆様のお手元にお届けできるもの  
と思います。ぜひお楽しみに!!

住育アドバイザー 高橋由美子です

今年3年目になるストレッチ教室。普段  
ほとんど運動してない私にとっては、この教室に  
参加できるのが「健康維持」にかかっている事の1つです。  
[回]...とにかく「腹筋」をやるのが「苦手」で参加者の  
誰のおも早く、バテてしまったり...。そこで今年も  
マイナス苦手意識をプラスに変えて「腹筋女子！」  
を以て、「なぜは成る」と大切に、コツコツ体強化  
頑張ります!!



事務担当の森田です

つい先日のこと、店のアプリが自分の持っているタブレットでは  
対応してなく、入れる事が出来ませんでしたので、やはりスマホを  
持つべきか、思案中です。若者の世代では伝統的+2年質  
状のやり取りも全く無くなり、淋しいと感じますが、こんなご時  
世だからこそ！今年「手書き」を大事にしていこう！と思っております。  
そして、自分の身体も大事に、健康にいられる様踏ん張り!!



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


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



  : こんにちは！寒さも、新型コロナもピークを迎えていますが、お元気にお過ごしですか？


 : 2022年節分も過ぎ、季節は春に向かっていきますね！


 : そうだね、スタートしたのも束の間、気づいたら1年が終わってしまうんだよね～


 : そうならないように！今年もしっかり計画立てて、がんばりましょうね、社長！


 : は、はい！がんばります！（今年も由美子さん厳しいな～…）

 : え！なんかいいました？ ところで、またお正月明けから動きづらい状況になっていますが、昨年11月末、恒例の感謝祭はなんとか無事開催できまして、本当にありがとうございました！

 : 皆様ありがとうございました！昨年はクリスマスリース作りをメインに開催して大好評だったね！

 : そうでしたね！社長のドラム缶窯ピザを目当てに来てくれた方もたくさんいましたね。3年目で火加減の調整がだいぶいい感じになってきましたよね！

 : そう！庭でピザを待ちながらお客様同士も和気あいあい、おしゃべりしたり、星空写真展を鑑賞してもらったり、楽しんでもらえたみたいだね♪

 : ねえ！本当に感謝です！今年も状況をみながらになりますが、感謝祭も含め暮らしを楽しむイベントを色々開催しますよ～

 : イベント予定を下記でチェックして頂き、ぜひご参加くださいね！

  : 皆さんが安心して参加いただけるよう万全の準備でお待ちしています！



上：クリスマスリース作り  
中：ドラム缶窯ピザ  
下：星空写真展

## —ふくろうはうす 2022年 イベント開催予定—

- ★2月25日（土）、26日（日）・・・春まちリース作り（詳細別紙）
- ★4月10日（日）～・・・リフォーム補助金相談会
- ★6月中・・・苔玉づくり
- ★9月末・・・ハロウィンの小物作り
- ★11月26日（土）・・・感謝祭



詳細、お申込みについては、  
ふくろうはうすフリーダイヤルへ！  
お電話お待ちしております！



## ～住まいの健康寿命診断士ふくおのビフォー→アフター～ キッチン&収納リフォーム編

今回は、キッチンの施工例を紹介したいと思います！ 家にいる時間が多くなり、今まで以上にお料理することが増えてきた今日この頃、そうなるキッチンを使い勝手も気になって…。ということでキッチンのお悩み解決リフォームってみましょう！

キッチン入れ替えリフォーム I 様：  
築 20 年近くなり、お施主様も定年退職前に、色々整えておきたい、ということで今回キッチンリフォームをすることになりました。調理スペースも狭いし収納も少ない、換気扇もお手入れしにくいなど、気になるところを改善したいというご要望でした。



ビフォー



アフター

キッチンの幅を広げるために冷蔵庫は移動し、2m40cmのキッチンを設置。調理台も広がり、収納も引き出しでたっぷり、出し入れもしやすくなりました。換気扇は 2 か月に一度自動でお掃除してくれる機能のついたタイプで年末の大掃除の心配もしなくてよし！と広々スッキリのキッチンにご満足いただきました！

キッチン収納リフォーム T 様：  
築 40 年近くになり、キッチンはリフォームしましたが、その時収納はいいかなと思っていましたが、その後やはり気になりながら、でも壊してしまうのも…と悩まれていました。そこで既存を活かしつつ、使いやすくしたい、というご要望にお答えした収納リフォームをすることになりました。



ビフォー



アフター

キッチン後ろの収納から全部だしたら、こ～んなにたくさんの食器が！



今回はカウンター下の引き違い扉部分の改善と既存で残す部分を整理することで、お悩みを解決。どんな風に何をしまったら便利か動きにあわせて棚や引き出しの大きさを決めたことで、とにかく楽にスッキリ片づけられるようになりました！と大満足頂きました！

~からだも♡も活き生き！しの先生の簡単ストレッチコーナー♪~

皆さん、この寒い時期いかがお過ごしですか？

年末年始の食べすぎで体形が戻らない👉

胃腸の調子が…👉

なんて声が聞こえてきそうですが、ストレッチで解消していきましょう！

股関節の前をゆっくり伸ばし、その周りの筋肉を柔らかくすると、血流・リンパの流れが良くなり、自律神経の働きも良くなります。すると腸の働きが活発になり、エネルギー代謝も上がることで、食べすぎの解消にも役立ちます。

身体の中の流れをよくしましょう。ゆっくり、優しく伸ばしてあげてくださいね(\*^^\*)



ゆっくり  
後ろに引いて  
伸ばします

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



リラックスしながら、気持ちよく伸ばすといいんだね♪



膝がつま先から出ないように注意しましょう



ゆっくり  
伸ばします

~ ふくちゃんのちょこっとおすすめコーナー ~  
hoshare (ホシェア) で家事楽！してみませんか？

近年、洗濯物を室内干しするケースが多くなってきていますが、皆さんのご自宅ではどんなふうに干していますか？今回おすすめの『ホシェア (川口技研)』は、壁面に取り付ける室内物干しで、『干す・しまう・掛ける』をこれひとつで出来る、家事楽アイテムです(\*^^\*)物干し竿を用意する必要がなく、左右2本のアームを使って色々なスタイルで洗濯物を干せる優れもの。玄関、子供部屋、リビング、洗面所など好みの場所で活躍してくれます！

詳細はホスクリーン「hoshare」で検索、もしくはふくろうはうすにお問い合わせください。ご要望に応じて取付もできますのでご相談くださいね

リビングでインテリアっぽく飾り収納♪

アームを仕舞った状態



2本のアームを両サイドに伸ばした状態



お好みで色々使えて便利だね♪



2本のアームを90度に曲げた状態



壁から距離を取れるので、シャツなど楽に干すことができます。乾いたらアームをたたんで寄せ収納♪



乾いたらアームを伸ばしてみんなのコート掛けに♪



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](mailto: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ね！



<https://fukurouhouse.jp/>



<https://fukurouhouse.jp/>