

ふくろうの森便り



vol.44

2022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/>

今年の梅雨は最速で過ぎていき、うだるような暑さが6月から始まってしまいました(+ +)みなさま、体調はいかがでしょう？ とにかく、水分補給と免疫力を下げないために簡単な運動、そして休憩もこまめにとって、熱中症やコロナを回避できるようふんばりましょう！

さあ、ふくろうの森へようこそ！



みなさんこんにちは！ ふくろうはうす代表の高橋 俊博です。梅雨空が続くかと思いきや、連日の炎暑続きで体調管理も一苦労ですね。そこで大活躍中なのが、前回ご紹介した『空調服』作業着に電動ファンと冷却扇風機付の服。これがメチャ涼しい！ 体温温度が5~6℃くらい下がります。今も現場スタッフの命綱的存在になってますが、リモートワークのお客様にもお勧めしたところ冷房に頼り過ぎず！ 日中快適とのこと。嬉しいお声をいただきました。ところで、先日ご紹介させていただいた拙著『健康長寿リバーシオン』5月発行以来、おかげさまで教育関係の方々や一般のお客様に好評です。私の職人人生35年を通じて培った令和時代の暮らし方や住まい、リバーシオンの方法などが家の実例を交えて分かりやすく解説しています。お楽しみに！ 冊どぞ！

佐育アドバイザー 高橋由美子です

あ、という間に春が過ぎ、夏になろうとしていますね。17ホームは6年目。やっと念願のベランダ菜園を始めました!! ミニトマト、ミニサラダ菜、バジル、とろろがし、どれもミニミニでジョウロ1回で水やりが間にあう程度です。でも、最近ほメキメキ成長していくこの野菜たちには「がんばってるね〜！」と声をかけてあげるパワーをもらっている私です。



毎朝!

事務担当の森田です

年度始めは、2人の娘が大学・高校に進学したため、忙しかった1日でしたが、ようやく少し落ち着きました。これから、もう少し自分の時間が増えて行けるいいな、と思っています。先日、愛用していた携帯電話卒業し、初めてのスマートフォンを購入!! 使いこなすまで時間がかかりそうですが、かえって活用します! 次女の塾送迎です、と参加できずにいたパドミオンのサークルも復活したいと思っています。





住まいの健康寿命診断士
ふくろう社長

暮らしのお悩み解決
& 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！暑い日が続きますが、元気にお過ごしでしょうか？

 : お便りも、新春のご挨拶から春を飛ばして夏になってしまいました！

最近、ふくろう便り来ないな～と思っていた方もいらしたでしょうか… 😊

 : この春いつもに増してバタバタとしてしまいすみません！

 : そう、そのバタバタの原因は…ふくおさん！改めて発表してください！

 : はい！ 初の書籍完成しました！！ ⇒⇒⇒

 : いや～！夢の実現に2年かかりましたね！


日頃からふくろうはうすを応援してくれているデザイナーや文章のプロの方たちがチームを組んでくれて、試行錯誤を重ねながらようやく出来上がりました！


うれしいー 😊





 : 本当に皆さんのおかげですね！当初、夢は実現させたいけれど、一体どんな風に？


どこから？ちゃんとまとめられるだろうか？…など不安だらけでしたが、私の伝えたい思いをしっかりとチームの方達が受け止めてくれて、こんな素敵な本に仕上げてください、心から感謝です！



 : 私も今回初めて本づくりに携わって、本は著者一人で作るものって漠然と思ってたけど、建築と同じでチームワークなんだって！実感しました。

 : 本の中身は自分自身の思いだけど、それをちゃんと理解してくれる人たちが、総合的にプロデュースして整えて一冊の本にする。チーム力の大切さを実感したよ！

 : 施工事例も掲載させて頂き、本当にたくさんの方に協力して頂いて完成しましたね。

 : 本当にありがとうございました！私の建築人生35年の経験から得た「住まいの大切さ」そこに暮らす人が「住まいと共に健康で暮らせる」ための秘訣がこの本には詰まっていますので、ぜひたくさんの方に読んでいただけたら嬉しいです！

 : そこで今回完成記念として、ご希望の方にはプレゼントさせて頂きたいと思います！ぜひ！別紙にてお申込みください、お待ちしております！

  : これからも皆様のお住まいの家守りとして、この本と共にふくろうはうすをどうぞよろしくお願ひします！

～住まいの健康寿命診断士ふくおの増改築編 K 様邸～

今回ご紹介する K 様は、タウンわたらせに掲載した弊社リフォーム相談室の広告で、お問合せ頂きました。K 様は 80 代のご夫妻 2 人で 2 階を住居スペースとして生活されていましたが、これからのことを考えて 1 階を改築し、生活スタイルを一新したいと検討されていました。シンプルで安心して暮らせる間取りプランをということで提案させて頂いたところ気に入っていただき、健康長寿のための住まいづくりがスタートしました。

玄関に入って引き戸を開けるとご夫妻のくつろげるオープンな LDK がひろがります。キッチンが元のお住まいと同じ配置で、リビングとの間に間仕切り収納を取付け、上部はキッチン側からもリビング側からも取り出し可能な食器棚を設置しました。しかも、この収納のどちら側からも行き来が可能なグルッと回れる動線になっています。



さりげなく
コミュニケーションが
とれる LDK だね



下記写真の左側にチラりとみえるトイレの前に引き戸があり、そこを開けると寝室になっていて、就寝時のトイレも本当に安心な間取り。お客様が大絶賛のグルッと回れる安心安全なお住まいになりました！



キッチンから一直線に、洗濯機→洗面→トイレ→浴室と水回りを配置したことで、家事動線、そして生活動線もとても楽になりました。





～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♪～

二の腕が気になる季節になりましたね
今回は、上腕三頭筋を引き締める体操です。
まず、壁に向かって軽く足を肩幅に広げて
立ちます。次に手を少し内側に向けて脚と
同じく肩幅に広げて壁につきます。
あとは、腕の曲げ伸ばしをするだけ。
これを10回ほどやってみましょう。

※ 注意点！

お腹にしっかり力を入れて始める
ことが大切です



ここが
上腕三頭筋

健康ピュア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



絵だとわかりづらいけど
かかとは浮かせないで
しっかりつけて運動してね

～ ぷくちゃんのちょこっとおすすめコーナー ～

🍃 音の風景（サウンドスケープ）をご存知ですか？ 🍃

コロナ過で一緒にいる時間が増えたというご家庭が多い今、時には『窮屈』と感じたりすることもありますね。ずっと仲の良い家族関係にいるために大切なこととは、どんなことでしょうか…。

“音の風景”と呼ばれる『サウンドスケープ』という言葉があります。これは、音と風景をセットで捉える感覚です。人の声やテレビの音、音楽などは私たちが音として認識している部分ですが、一方聞こえているけれど意識していない部分を『前意識』と言い、遠くの喧騒や鳥の声、風や葉の擦れる自然の音などがここに分類されます。



これらの音は、目的や意味を持たなくても脳に届いていて、脳波が変化します。この前意識で感じる世界こそが大切なのだそうです。庭があるお宅でしたら、庭先に小さなテーブルと椅子を用意して、のんびりとくつろぐ時間を作れるといいですね♪ 庭がないお宅は、ちょっとだけ足をのばして、緑や川のせせらぎ、野鳥のさえずりなどを聞いて、脳をリラックスしに出かけてみませんか(*^▽^*)

🍃 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くださいね！



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