

# ふくろうの森便り



vol.47

2023年 秋号  
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/>

異常な暑さが続いた今年の夏…35℃以上になった日が、いったい何日あった事でしょう🐸🐸  
そんな過酷な日々を乗り越え、9月後半からようやくほっとできる時間も増えてきました。  
フットワークも軽くなってきました。今度は寒くならないうちに、保留になっていたことを  
楽しめる秋にしていきたいですね！



🍃 さあ、ふくろうの森へようこそ！ 🍃



みなさんこんにちは！今年夏は夏バテならぬ「はかり病」に力が入ら  
ない1か月ほど辛い思いをした 代表の高橋俊博です。  
体調管理の大切さやイヤというほど体験させていただきました。  
ようやく涼しくなってきたと思いきや夜は寝冷えするほどの寒さになりました。  
皆さん冬に向けてお体大切に！いよいよ、スポーツ、紅葉、秋の味覚と、  
イベントシーズン到来ですね。私も会社の1階にあるコメニティスペース  
の「チャレンジキッチン」で「イクラのしょう油漬け」をつくってみました！  
北海道産の秋鮭筋子が3kgほど身が入ったので、料理レシピも参考に。  
我が家が「いいお風呂」に仕上がって、イクラ丼に換算してざっと60人分  
が出来上がりました。因みに「イクラ」はロシア語で魚刺のことだそうです！  
DPAやEHAが豊富で「生活習慣病」の改善に効果的だそうですよ！  
11月初旬までがシーズン、お正月用に冷凍保存も出来ますからぜひ  
お勧めです!! レシピ、動画HPにて!

こんにちは! 秋と過ごせる季節になりましたが。  
お天気もお過ごしでしょうか? 今年の猛暑で  
私も一時ダウンしてしまいましたからとてもお辛いです。  
家族やご同僚の暮らしの負担も実感も夏でした。  
毎日ちゃんと食べられることの大切さも、その時実感したので、  
体が弱っている時の食事は「果物(特に柿やバナナ!)&  
「バナナアイスクリーム」のおいしさにひらき!! それまでには  
お風呂は食べるくらいに「お風呂」の2つでしたが、それ以来  
私の大好きな食べ物リストに入りました。  
これから健康と美容のために使います!



社長のコーヒーマシンと  
マイマグカップ

大好きなホットコーヒーが美味しく  
食べられる季節がようやく来たなあ〜と感じると共に、  
食欲増進中の事務の森田です。果物や栗、キノコも  
鬼おめですが、今、一番食べたものは「うす重!!」  
お風呂が全く興味を示さなかったため、長年口にする事なく  
今に至ってしまったが、寒くなる前に絶対食べに行き  
たいと思っています!

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

このコーナーでは“ふくこの住まい健康コラム”と“ふくこのHappy暮らし術”で、  
住まい情報をお届けしていきます！



## ふくこの住まい健康コラム



### 【自然災害の後に要注意！！火災保険を悪用した悪徳訪問業者の手口とは？】

数年前から、お客様からのお問い合わせで「火災保険を使うと屋根・外壁の施工がほぼ無料になると聞いたのですが…」という内容のお電話を頂くようになりました。その後、地震、竜巻、台風や風水害が起こるたびに、必ず同じような怪しげな業者（悪徳訪問業者）が発生するようになり、つい最近も、同じような内容でお客様からご相談いただきました。被災して修理が必要であることを近くで見ているのか、

「保険が確実におりますから！そのために保険の鑑定人さんが調査に来ますので調査費用がかかります。保険の申請のためにかかる諸々の費用を先に支払ってください。」そして、「緊急を要するでしょうから、面倒な手続きは全てこちらで行ってお客様は何もしなくても保険金をもらえます。調査費用は、保険金で後から還元できますから大丈夫です。安心してください。」このように緊急とか急ぎなどのあおるワードを連発して出してきて、いきなり初期費用を要求し、お金を渡すと、そのままいなくなることもあります。我々地元密着型の工務店は保険対象となる施工の有無に関わらず諸経費を先にいただくことはありませんから、被災して落ち着かないときに近づいてきますので十分気をつけてください。悪徳業者の手口と罠については、右記のコラムで詳しく解説していますので参考にいただければ嬉しいです。自然災害や地震などの損害で、火災保険の対象になるのかどうか分からない方は、まずは保険会社さん、又は、ふくろうはうすの私、高橋までぜひご相談くださいね。



### 住まいの健康寿命診断士コラム

毎週月曜日更新しています！

ぜひ、覗いてみてください

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



又は下記  
QRコード  
から



## ふくこのHappy暮らし術



### 手作りカウンターで暮らし七変化！



リビングの一角や窓辺に取り付ける木製カウンターは、ライフスタイルに合わせて色々な使い方ができてとっても便利！子供さんがいるお家では勉強机に、成長したら家族の共有パソコンスペース、趣味の作品展示コーナー、

時には朝ご飯カウンターにも早変わり！奥行は30cm~40cmがお薦め。ただし、取付ける場所によっては“何でも置き場”になってしまうので、要注意ですね😊暮らしにあったカウンター活用のご相談もお気軽にお声かけくださいね♪



## ★お知らせ★

今年もやってきました！

毎年秋恒例

【ふくろうはうすの感謝祭】

来月 11月25日 土曜日

午前10時~

午後4時まで

参加無料！

詳細は➡

別紙ちらしを

ご覧ください、

皆様のご参加

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

### リビング他内装リフォーム S様邸

今回は、リビング他内装リフォームをされたS様邸をご紹介します♪ 2人の娘さんがそれぞれ家を離れることになり、ご夫婦二人の生活が始まることになったS様。新築時には実現できなかったインテリアのイメージを、思い切って大改装で実現することに！ 奥様のこだわりが詰まったビフォーアフターをご覧ください(\*^▽^\*)



ビフォー



アフター

奥様お気に入りのカントリー調食器棚や、チェストの家具に合うリビングにしたい！というご希望のもと、思い切って天井に付け梁を施し、リビングドアも一新！キッチンとの間にある下がり壁をR型にし、壁もしっとりコテ仕上げで、全体がほっこり温かみのあるリビングに生まれ変わりました！さらに見た目だけでなく、壁をしっとりしたことで調湿効果抜群に。そして窓サッシを内窓断熱にして、室内環境もすっかり整い、大満足頂きました！

今回は、トイレリフォームもご依頼頂き、今までのタンク手洗い付を、なしのタイプにし、トイレ内収納スペースの上に新たにカウンターと手洗いボールを設置したことで、手洗いの動きもお手入れも楽になりました。壁面は、最近人気のモザイクタイルで可愛らしさアップ！奥様もとても気に入って下さいました(\*^▽^\*)



ビフォー



小さなスペースも工夫次第で便利に素敵になるね～

アフター



和室アフター

リフォーム前は、普通の畳敷に、床の間と押入が並んだ従来の和室でしたが、半畳タイプの和紙畳2色使い、押入れ襖もクローゼット扉へと変更しました。色合いもモダンなグレーやブラウンで、全く別の空間へと生まれ変わりました！クローゼット横の床の間だったスペースには、壁面に絵なども飾れるピクチャーレールも取り付けたので、これからお好みで色々なアレンジを楽しめそうですね！



## ～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♪～

① 足の付け根に両手をあてて、足を広めに開く

② 左右どちらからでもいいので、ゆっくり斜め後ろにお尻を引いて、内側をのぼす

今回は、脚の内側の筋肉を緩める体探です。内側は腰にも繋がってきます。結構硬くなっているの、緩めることで腰や膝が楽になるだけでなく、血流・リンパの流れも良くなり、痩せやすい体に近づけます。脚のむくみ取り対策にも欠かせません。美脚を目指して緩めていきましょう！



※ 反動をつけずにゆっくりとやるのが、上手に緩めるポイントです

赤い線の部分を、痛気持ちいいくらいに伸ばしてあげると緩むんだって！



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



## ～ ぶくちゃんのちょこっとおすすめコーナー ～

## 丸テーブルでほっこり気分♪

みなさんは、ご自宅で円形テーブルを使ったことはありますか？

ちゃぶ台が主流だった“サザエさん時代”では珍しくなかった丸テーブルですが、近年ご家庭ではあまり見かけなくなっているように感じます。角がないので柔らかい印象を与えてくれる丸テーブル。そこで、今回は、ぶくろうはうす社長夫妻も愛用している、丸テーブルの魅力を簡単にお伝えしたいと思います(\*^▽^\*)



☆長方形型のように角がないので、つめて座る事ができます。テーブル脚が中央にあるタイプだと、脚に邪魔されにくいので、さらに使用人数が限定されにくいというメリットも♪

☆3人や5人といった奇数の人数でも、丸いテーブルなら等間隔に座れ、違和感なく使用できます。どこに座っていてもお互いの顔が見られるため、会話も弾み、全員が中心を向いているので、コミュニケーションを取りやすい配置になります(\*^^\*)

☆角がないので、お子さんがテーブルに頭をぶつけてケガをしてしまう、などの事故も起こりにくくなります。もしぶつけてしまったとしても、衝撃を抑えることができます。

テーブル購入をご検討中でしたら、ぜひ候補に入れてみて下さい！

子育て中のママも安心だね♪



## ぶくろうはうす(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/>

ぶ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/>