



ふくろうの森便り

2025 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

HP アドレス: <https://fukurouhouse.jp/>

ゆうメール



vol.51

暑すぎる夏からようやく解放された～！と思っていると、秋はあっという間に
深まり、のんびりしていたら冬がきてしまいそうですね💦 急激な気温の変化で
体調を崩さないよう気をつけながら、短い秋を楽しみましょう！(*'ω'*)



🍃 さあ、ふくろうの森へようこそ！ 🍃



みなさんこんにちは！ 久々にお会いする方々から「社長、やせたね！」と言われる 住まいの健康寿命診断士 高橋 俊博です。
前回のご報告以来実践して8か月目の「4要素抜き」シンプルに普
段の食事から意識的に「小麦、植物油、乳製品、甘いもの」を抜くだけ
の和食生活で、体重はマイナス8kg、背中のアトピー、小脇のタネ、秋の花粉症も
気がつくと消えていてすごぶる快調！私のビフォー・アフターを目のあたりにした
方々からチャレンジ続出中！です。さて、今回は「冬支度、始めていますか？」
というお話を併せて。寒くなると家の中の「冷え」が気になりますか？それ
実は「住まいの健康状態」を表すサインなんです！例えば、窓ガラスの冷え
や床下からのすきま風で足元から体を冷やします。体内温度を上げて、
冬を乗り越えるためにも、まずは体を休める寝室の窓辺から見なおして
みませんか。窓ガラスに断熱フィルムやプチプチのシートを貼るだけでも効果
あり！今年5月の補助金で断熱内窓サッシが大好評！おすすめします！！

佐藤アツミが

高橋 由美子です。

あと秋を 感じられる ように「よいしょ」が
あ、という間に冬がやってきましたね。今年は寒く
なる前に、2階自室のベランダ・ストーブの煙突掃除を
しておきたいな～と思っています。冬場でも時々火を
つけておきたいので、油断していません。去年はほんとよく
燃えかたが あやしい 感じて...
来年はリフォーム後丸70年になりますので
しっかりメンテナンスしたいですね！
社長、一言よろしくお願いしますね～！



事務担当の森田です



毎年の事なのですが、年末おし追ってから後悔する
“もっと早いうちから始めておけば良かった”と思う大掃除の
大変な上に寒い思いをしなければならぬ「ベランダの
掃除とカーテン洗いの2つを今年からは冬が来る
前に必ず終わらせよう！」と心に誓っておく？ ちなみに
前回のおたよりで書いた スターター通勤はすっかり板について
おりますが、燃費は驚異の50km軽く超えます！！

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“ふくお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！



ふくおの住まい健康コラム



秋冬のお役立ちコラム＆動画をご紹介します。QRコードよりぜひご覧下さい

【コラム】秋～台風シーズンの気がかり屋根チェック！

屋根瓦は「半永久的に持つ」と思われがちですが、実は消耗品の部分もあります。
特に注意したいのが屋根のてっぺんにある棟瓦（むながわら）ですが…



【コラム】冬～床の湿気対策だけでなく効果的な寒さ対策とは？



お家の中の間仕切りの壁は、床下から壁の空洞を伝わって湿気が上がって
いることも多いです。それと同時に冬場は、そこから隙間風が入ってきて
寒さを感じます。その対策としても有効なのが床断熱の中でも…

【Youtube 動画】いまどきの家でも寒いのはなぜ？

部屋がなかなか暖まらない、そんな寒いお家はこれが原因なのかも？



ふくこの Happy 暮らし術



～ものが捨てられないのは〇〇のせい～

暮らしのお悩みランキングで、常に
上位のお悩み「ものが捨てられない」の
は、一万年前の人類が定住生活をはじめ
頃の生きるための本能であり、「捨てる
＝リスク」だったので“しょうがない”
ことのようにですが、その本能が現
代社会では、お悩みに変わってしまった
訳です。

そこで、私も心掛けている

“物が捨てやすく・増えない3つのポイント”



★数を決める

★色を揃える・決める

★見える化

お悩みの方はぜひ！

チャレンジしてみてくださいね！

～ お知らせコーナー ～

ショールームイベント

タカスタンダード 木田



LIXIL 高崎

来年の水廻りリフォームの参考に！
ご来場お待ちしております！

LINE 配信中！

イベント＆メンテナンス情報

友だち
募集中



今回、ご登録の方に、
“ふくろうほうすマグネット”
プレゼント実施中！

ふくろうの森リビング



クリスマス・お正月リース教室、
残席わずかです！
お申込み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 M様邸水回りリフォーム編～

去年の春、タウンわたらせさんの広告をご覧になり、奥様が来社されご相談頂きました。水回りはもちろん、大小色々直したいことはあるけれど、何から始めたらよいか迷われていましたが、まずは毎日ご不便されていた建具の不具合を調整させて頂いたことで、少しずつどうしたいかが明確になり、今回水回りのリフォームを中心に施工させて頂くことになりました。



今まで浴室が母屋だったため、洗面洗濯機場所と離れていて不便を感じていたり、冬場は寒くてなんとかしたいとのことで、今回リフォームをされ、本当にお手入れも楽になり、癒しのお風呂になったと大満足頂きました。

キッチンもだいぶ傷みや汚れも気になってきたので、今回は上部の吊戸棚は残し、キッチン本体とレンジフードを交換。引き出し収納になり、今までしまいきれなかったものも片付いて、スッキリ快適に！



トイレのリフォームと同時に車いすを利用されているご家族が手洗いや洗面を楽にできるようにとのことで、トイレの入り口横に、カウンター付き洗面台を大工さんに造ってもらい、とても喜んでいただきました！



シンプルで
使いやすい
そうだな～





これからだんだんと寒くなってきます。
体を温めるには、まず！足元から！
今回は足首を回して体を整えていきましょう。座って片足は伸ばし、逆の足を伸ばした足に乗せて外に 10 回、内側に 10 回大きく回します。反対の足も同じように。回していくとふくらはぎが柔らかくなり、むくみが取れ、スッキリしてきます。すると、血液がきちんと心臓に戻せるようになるので、体全体がぼかぼかになります。とても簡単にできるので、早速今日からやってみましょう！



足首を回したら、足の指を 1 本ずつ揉むのもいいんだって！



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



～ ぶくちゃんのちょこっとおすすめコーナー ～

～室温 20℃ 設定で暖かく過ごす工夫をしましょう～

これからの季節、暖房器具は必需品ですが、室内設定温度を低めに設定して「道具」や「小物」などを使って暖房に頼りすぎない工夫をしてみませんか！

ひざ掛けやストールを活用しよう

座っていると膝から下は冷えやすくなります。ひざ掛けをすれば体感温度は 2.5℃ 上がります！カーディガンや羽織れば +2.2℃、暖かい靴下は 0.6℃ 上がります

温度計や湿度計を近くに置こう

温、湿度計を置いて室内環境を「見える化」して無駄な暖房使用を控えつつ、冷えによる体調不良にも気を付けましょう。湿度が低いと実際よりも寒く感じます。

温まった空気を循環させよう

暖かい空気は天井付近にたまりがち。夏場だけで仕舞わずに、サーキュレーターや扇風機を暖房機器と併用して、あたたかい空気を足元にも行きわたらせましょう



体が温まる調味料を使おう

コショウやトウガラシなどのスパイスは体を中から温めて発汗を促します。胃腸も温まり、消化・吸収も助けてくれます。冬が旬の根菜類、特にショウガはいいですね！



湿度を保つには加湿器も必要だね♪



これらのことを実践しつつ、暖房時の室温設定を 20℃ にすると、無理のない省エネにつながります！あくまでも体感には個人差があるので、ストレスにならないようご注意ください！

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

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は、右の QR コードからも入れるよ



<https://fukurouhouse.jp/>

