

がわ

ら版

- ・すまいる情報局
- ・リフォーム・リノベーション施工事例
- ・すまいる情報広場
- ・今回号の職人さん

すまいる SUMAIRU 会報誌

2022
vol.219



今回号の表紙のテーマ：「見上げてごらん。。。」

発行：株式会社 住まいる工務店



住所：〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町3020-91 <https://www.sumairu.biz>

連絡先：TEL: 028-683-7077 FAX: 028-683-7078 ✉ reform@sumairu.biz

ホームページ：

住まい
情報局



好評配信中!!

住まいのお悩み解決

PROが伝える

最新の情報配信中!!



YouTube チャンネル➡

住まいの工務店

検索



トイレ、バス、システムキッチンなどの新商品や各ショールームで開催される見学会の情報、モデルハウスの見学会情報など、新しい情報を新鮮なうちに配信していきます。



皆さまのリフォームやお家に関するお悩みにリアルタイムでお答えします。日頃お困りになっていることや聞きたいことをお寄せください。



現在配信中の新鮮情報です。スマホでも簡単にご覧いただけます!!

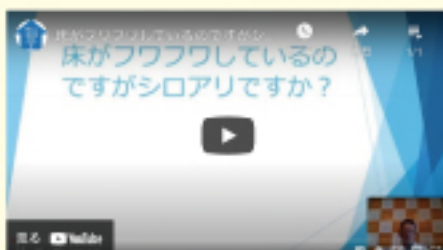
壁からゴムみたいなものがペロンと出ています



木部がクバクバしているけど塗装してもいいの？



床がフワフワしているのですがシロアリですか？



2022年1月1日 高度100mからの日の出



▼チャンネル登録はこちらから

簡単アクセス▶

https://www.youtube.com/channel/UCJ_QypG64RvJqmsLGWBw3lg



リノベーションで 生まれ変わりました!

宇都宮市 (0様邸)

施工期間/約2ヶ月 築年数/約47年 施工面積/約22.5坪

- 《お客様のご要望》**
- *しばらく空き家にしていた2階建の一軒家を可能な限り、予算を抑えてリフォームをしたい。
 - *扉をできるだけ取り除いて、回廊できる間取りにして欲しい。



Before
洋室

After

建具を取り外し補強の壁を設置しました。



Before
キッチン



After

キッチンもコンパクトキッチンに交換、食品庫も設置しました。



Before
玄関・廊下・脱衣室・勝手口



After

玄関と脱衣室の扉を撤去して一体的な空間にしました。



After

北側の勝手口は寒いので塞いでしまいました。

POINT

既存が使える場所はそのまま使用してリフォームを行うことで予算を抑えてリフォームすることができました。最初にお伺いした時に比べて、すっかり生まれ変わりました。



担当/仙波 晋一

友悠倶楽部

体験参加随時受付けております。ご予約、**簡単アクセス**
 空き状況等お気軽にお問合せ下さい。
 ☎028-683-7077
 詳しい情報やスケジュールは、
 ホームページからご覧いただけます。



2022年 3・4月

午後10:00~12:00
10:30~
午後13:00~15:00
13:30~
レギュラー

2022 3	月	火	水	木	金	土
		1 スタンドグラス ドライフラワー	2 瞑想	3 絵画 13:30~英会話	4 パンフラワー	5 瞑想
7	ドライフラワー	8 スタンドグラス	9 10:30~ シルバーアクセサリー	10 手相 ポーセラーツ	11 ビーズアクセサリー	12 パステル和アート
14	トールペイント	15 スタンドグラス	16 ビーズアクセサリー	17 絵手紙 13:30~英会話	18 パンフラワー	19 瞑想
21 春分の日	22 スタンドグラス	23 10:30~華道	24 七宝焼 13:30~英会話	25 エコクラフト	26 絵画 13:30~レカン&押し花	
28 トールペイント	29	30 10:30~ シルバーアクセサリー	31			

2022 4	月	火	水	木	金	土
					1 パンフラワー	2 瞑想
4	ドライフラワー	5 スタンドグラス ドライフラワー	6 瞑想	7 絵画 13:30~英会話	8 ビーズアクセサリー	9 パステル和アート
11	トールペイント	12 スタンドグラス	13 10:30~ シルバーアクセサリー	14 手相 ポーセラーツ	15 パンフラワー	16 瞑想
18 シュガーアート	19 スタンドグラス	20 ビーズアクセサリー	21 絵手紙 13:30~英会話	22 エコクラフト	23 絵画 13:30~レカン&押し花	
25 トールペイント	26 スタンドグラス	27 10:30~華道	29 七宝焼 13:30~英会話	29 昭和の日	30 瞑想	

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <p>① エコクラフト教室
 講師：柳田 利子 先生
 申し込みございません。現在、満席です。
 体験の方は1,000円(材料費込)</p> | <p>② 絵手紙教室
 講師：大和田 初子 先生
 受講加費 1,000円(はがき代別) / 回
 体験の方は1,000円(はがき代込)</p> | <p>③ 華道教室
 講師：五月女 恵子 先生
 受講加費 1,000円(材料費別) / 回
 体験の方は1,500円(材料費込)</p> | <p>④ 七宝焼教室
 講師：馬場 桃堂 先生
 受講加費 2,000円(材料費別) / 回
 体験の方は1,000円(材料費込)</p> |
| <p>⑤ シュガーアート教室
 講師：星野 直美 先生
 受講加費 2,200円~(材料費込)</p> | <p>⑧ 初級英会話教室
 講師：荒井 明子 先生
 受講加費 4,500円 / 月
 体験の方は1,000円 / 回</p> | <p>⑦ シルバーアクセサリー教室
 講師：西條 理絵子 先生
 受講加費 2,000円(材料費別)
 体験の方は、2,500円(材料費込)</p> | <p>⑩ スタンドグラス教室
 講師：国府田 博子 先生
 受講加費 1,500円(材料費別) / 回</p> |
| <p>⑨ 手相教室
 講師：小口 登志江 先生
 受講加費 体験共に1,000円(材料費込)</p> | <p>⑪ トールペイント教室
 講師：虹川 貴美子 先生
 受講加費 1,500円(材料費別) / 回
 体験の方は1,000円(材料費込)</p> | <p>⑩ ドライフラワー教室
 講師：金子 真由美 先生
 受講加費 5000円~(材料費) / 回
 体験の方は3,500円(材料費込)</p> | <p>⑫ パステル和アート教室
 講師：本田 妙子 先生
 申し込みありません。現在、満席です。
 体験も受付できません。</p> |
| <p>⑬ パンフラワー教室
 講師：杉山 璃花子 先生
 受講加費 1,500円(材料費込) / 回
 体験の方は1,000円(材料費込)</p> | <p>⑭ ビーズアクセサリー教室
 講師：高橋 敦子 先生
 受講加費 2,000円(材料費別) / 回
 体験の方は1,000円(材料費込)</p> | <p>⑮ ポーセラーツ教室
 講師：佐々木 茂美 先生
 申し込みありません。現在、満席です。
 体験も受付できません。</p> | <p>⑯ レカン&押し花教室
 講師：佐久間 幸子 先生
 受講加費 1,500円(材料費別) / 回
 体験の方は1,000円(材料費込)</p> |
| <p>⑰ 瞑想教室 にじ
 講師：保坂 利恵子 先生
 受講加費 2,000円/回(ヨガマット・水持鉢)</p> | <p>⑱ 絵画教室
 講師：IKKEI(伊藤啓子)先生
 体験の方は1,500円(材料費込)</p> | <p>《感染防止対策で、安全のため住まいの工務店が実施していること》</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> 
検温 </div> <div style="text-align: center;"> 
マスク </div> <div style="text-align: center;"> 
消毒 </div> <div style="text-align: center;"> 
手指消毒 </div> <div style="text-align: center;"> 
換気 </div> <div style="text-align: center;"> 
パネル設置 </div> </div> | |



☆お客様の声☆

宇都宮市 鶴田町 T様

今回、浴室のリフォームでお世話になりました。仕上がりはもちろんですが、工事中の対応や丁寧な作業に大変満足しております。ありがとうございました。住まいる工務店さんで良かったです。

大変ご満足いただけて、とても嬉しく思います。今後も気になる事、ご相談されたい事がございましたら、お気軽にお問い合わせください。精一杯アドバイスをさせていただきます。



引継ぎ

宇都宮市 桜 K様

私達素人プランを細かく肉付けして頂いて、安心安全に過ごさせています。ありがとうございます。

この度はご依頼頂き、誠にありがとうございました。これからも、安心、安全、快適をお届けできるよう努めて参りたいと思います。



相久曾也

宇都宮市 西刑部町 S様

急な依頼でしたのに迅速に対応していただき、満足いく仕上がりで家族皆、大変喜んでおります。大変お世話になりました。

この度は、外壁塗装のご依頼、ありがとうございました。今回ご採用いただいた製品は、環境にやさしく、耐久性の高いセラミック変性フッ素樹脂という高性能の塗料です。住宅用として普及している塗料の中では、最も耐久性の長い商品の一つですので、S様にはご安心してお過ごしいただけることと思います。

「お客様サポートセンター」

表紙のコメント

橋本 麻理



私は自己紹介の趣味に「空を見ること」と書いています。朝空、夕空、いつ見ても空は大きなキャンバスです。写真は夕方に撮った空です。ピンク色の河が流れているかのように、夕日にそめられた雲がピンク色に染まり、何と

も愛らしい空に感じました。日常の中の些細なことで、感動できるのは素敵ですね。皆様もたまには、空を見あげてみてください。空の広さや青さ、面白い雲の形など色々な事にきずいて癒されますよ。

今日の晩ごはん しょうがときくらげの 鶏たんごスープ

材料 4人分

- きくらげ(乾燥) ----- 4g
- レタス ----- 3枚
- 水 ----- 600ml
- [A] ● 鶏胸肉 ----- 200g
- しょうが(おじんめい) ----- 大さじ1
- 塩 ----- 2つまみ
- コショウ ----- 適量
- 酒 ----- 大さじ1
- 白炒りごま ----- 適量
- [B] ● くこの美 ----- 12粒
- しょうが(おじんめい) ----- 小さじ1
- 塩 ----- 小さじ1/2
- コショウ ----- 適量
- 酒 ----- 大さじ1
- ごま油 ----- 小さじ1



- 1 きくらげは水で戻し、粗みじんにかットする。
- 2 1のきくらげと[A]をボウルに入れ、粘り気が出るまでこねる。
- 3 レタスは適当な大きさにちぎる。
- 4 水を鍋に入れて加熱し、沸騰したら2のタネをだんご状にして加える。
- 5 だんごに火が通ったらアクを取り、[B]を加えて味を調える。レタスは加熱すると色が悪くなるので最後に入れる。

●料理作成：チーム編組 ●参考資料：「家庭学習の基礎レシピ」(学研教育出版)

すまいるトーク



橋本 麻理

2022年1月1日 12:00

例年では、テレビでカウントダウンを見て布団へ入るというルーティンを毎年くりかえしていましたが、今年は、初めての事をやってみよう!!と試してみました。お友達から12:00に花火が上がる神社があるよ(^v^)/と聞き調べてみたら、新型コロナウイルスの影響なく、今年も打ちあがると☺



それでは、行ってみよう!と子供達と向かってみました。v(^v^)/k
色々な制限、休校、スポーツ活動の中止と嫌な思いが多い昨年。今年に入ってから大変な思いをしていることが多い中、花火の迫力!壮さ!わあすごい!と感動をいただいた一年の始まりでした。

今号のスタッフのつぶやき 『私の健康法』



社長

ついに覚悟を決めました。今までドック前日以外は休んだことのない悪しき習慣その名は「晩酌」!!でもついに「その日」がきました。12月16日から早2ヶ月半、今のところクリスマスのシャンパンとお正月のお屠蘇を除くとコンプリートです。



知久晋也

私の健康法は、「睡眠」です。私は一日5~6時間の睡眠で、しっかりと寝ることで頭も体もスッキリするので睡眠を大切にしています。寒い時期、風呂嫌いな私ですが睡眠とプラスして入浴もしっかりと時間をとりたいと思います。



引地一重

自分の健康法は夜更かしをせず毎朝早起きのルーティンで過ごすことです。そうすると規則正しい生活をおくられて健康に繋がると思いますが。後は朝食を取る際に果汁と果物を出されるのでそちらを毎日欠かさず頂く事くらいです。



仙波 賢一

私の健康法は毎日のストレッチ!とはいってもながらストレッチです。夕飯の後、テレビを見ながらいるんな所をじっくりと伸ばしています。10数年の目標〇〇〇に向けて日々頑張っています。〇〇〇が気になる人は聞いて下さいね♪



佐藤 廣行

脳出血、狭心症経験者だからこそ言えることは、**血圧管理**です。病気の根源は血液循環系からくるものが大半です。当たり前ですが暴飲暴食を避け、とにかく体を動かし、出来れば軽く汗をかくくらいの運動をこころがけています。



網川 隆

私の健康法は、血液をサラサラにするために、毎日欠かさず食べているキムチ納豆です。それと、血糖値が上がらない様に、野菜を先に食べてから他の物を食べる事です。5分以上、野菜を先に食べます。



江原 文子

出来るだけ、不快なことにかかわらない! **ストレスをためない!**そして、自分の好きなことを増やしていき、心地よい環境を作っていくことです。また、適度に運動と体を動かし、楽しむことです。



櫻井 真由美

腰痛持ちの私は、毎晩お風呂の中で腰をゆらゆらさせています。寝ているだけで腰をゆらゆらさせてくれる健康器具がありましたよね。あんな感じにお尻は直につけて腰は曲げずにちょっと反り気味くらいで腰を左右に揺らします。これをするようになってから、ヒドイ腰痛は起きていないですよ。



櫻井 真由美

1. 湯舟につかりうたた寝する(まねしないで!)
2. ハーブティを飲む
3. 早寝早起き
4. アロマオイルを焚く
5. マッサージを受ける(ハワイアンロミロミ&アロマ)
6. よく食べる・良く寝る
7. よく笑う(*^v^*)

今号の職人さん

株式会社ケイテックサービスの“Eさん”

防水塗装前に床をディスクグラインダーで磨いています。



こちらの現場は店舗でしたので、床にガラス繊維を混ぜたプラスチック樹脂で下地を作り、その上に防水塗装で仕上げています。床が平らになるまで磨くので大変な作業ですね。

店舗の営業が終わった後の作業(深夜になる事もあったようです)でしたので職人さんたちは更に大変だったと思います。お疲れ様でした。



今号の
穴埋めクイズ

A+Bで2字熟語になります。A、Bそれぞれに入る言葉を考えて、
2字熟語を完成させて下さい。 **ヒント** 4月は〇〇シーズンですね。



1月号のお年玉クイズにご応募下さり有難うございました。複数の方が「鬼滅の刃」と書いてくださいました。炭治郎の羽織は分かりやすかったようですが、桐豆子の着物にも気付いていただけでしょうか?(*´▽`*)
当たった方々にはささやかなプレゼントをお送りいたしますので、到着まで楽しみにお待ち下さい。

我が家のペット

住まいる工務店、経理担当、櫻井家の猫チャマです。

姉は、犬・猫・兎・亀など様々な生き物を飼っていました。その上、近所の野良猫の面倒まで見て、春、秋になると飼手探しに苦労していました。その末に引き取った2匹です。姉の所で、見た目から「コタ(子狸)」「クマ(熊)」と名付けられ、約半年後我が家に来たのですが、クマは警戒心が強く(黒猫は特にそのようです)懐くのに1年位かかりました。元々甘えん坊のコタは可愛かったのですが、おデブで短足のクマのツンデレ具合はたまらないです。



「かわいいペット」、「アンケート」、「穴埋めクイズ」、「情報求むコーナー」にご応募ください!

かわいいペット、クイズの答え、情報、ご意見、ご要望をお寄せいただいた中から抽選で毎月3名の方にすまいるプレゼントが当たります。当選者は、ハガキにてお知らせいたします。また、当社ホームページにも発表いたしますので、ぜひご覧ください。(ペットを採用

させていただく際には、事前にご連絡させていただきます。) 応募方法: 同封のはがき、当社ホームページの【すまいるくらぶ】か【かわら版】をクリック! お申込、お問い合わせコーナーからご応募いただけます。(締切り: 毎月25日必着)

編集
後記

今年は3/21が春分の日ですね。

春分の日を真ん中に、前3日目(18日)が彼岸入り後3日目(24日)が彼岸明けで18日~24日が春彼岸ですね。秋彼岸も同じように秋分の日を挟んで7日間が彼岸です。

お彼岸のお供え物といえば「ぼたもち」と「おはぎ」でしょうか。これは同じもので呼び方が違うだけなのは知っている人も多いと思います。春の花「牡丹」から「ぼたもち」、秋の花「萩」から「おはぎ」、植物に詳しくない人は「萩」の漢字に「秋」の字が入っているから、なんて覚え

た人もいるでしょう。

しかし、夏と冬にも呼び方がある事を知っていましたか? これらは「餅をつかない」作り方からきています。夏は、夜に船が着いても「いつ着(つ)いたかわからない」事から「よふね」、冬は、北窓からは月が見えないので「月(つき)知らず」という事から「きたまと」と呼ぶそうです。日本人らしい何とも洒落た呼び方ですね。



住まいる工務店「かわら版」
編集長 櫻井 真由美

すまいる

お悩み相談室

お風呂で健康づくり?!



日本のお風呂の豆知識



日本のお風呂の歴史はとても古く、6世紀ごろからと言われています。「蒸気浴」に始まり、「体を洗う」＝「体の汚れを落とし洗い浄める」と仏に仕える者の大事な業とされ、まずは、寺院につくられた後、浴堂を庶民に開放したことから、お風呂に入る習慣が始まったといわれています。

江戸時代に入り、お風呂の文化はとても大きく変化し、水場から水をくんできて、薪で沸かす「戸棚風呂」が主流で、膝から下をお湯で洗い、上半身は蒸気で蒸す「蒸し風呂」でした。当時は、入れ込みの湯と呼ばれた混浴だったそうです。

その後、「鉄砲風呂」や「五右衛門風呂」など風呂釜を直接薪を燃やして温めるタイプが主流になり、昭和30年代後半にはお風呂付の団地が大量に建てられ内風呂が一般化しました。こうして、お風呂は単に汚れをおとすだけではなく、近年では癒しの空間として大きく変化してきました。

【進化した現在のユニットバス】

汚れにくくお掃除も楽な気持ちよいお風呂！
メリット満載！！



- 壁⇒手入れが簡単な壁、カビが生えにくい繋ぎ目
- 浴槽⇒またぎやすい、きずがつきにくい
- 床⇒汚れにくい床、冷たくない、滑りにくい、段差が少ない

【癒しの機能が充実】ミストサウナ、ジェットバス、肩湯←特に今、大注目!!

肩湯 = 肩こり、冷え性の改善!!



肩こりの原因は血行不良です。血行促進に効果的なのが、肩湯です。首や肩にかけてお湯を流し、肩回りを温めます。首にある太い動脈に温かなお湯が当たることで血行が促進され、肩こりが和らぎます。また、筋肉の緊張をほぐし、老廃物や痛みの原因物質の排出を促す効果も。全身の血行が良くなり、疲労回復、冷え性改善へと繋がります。ユニットバスの交換をお考えの際には、是非、検討してみてくださいはいかがでしょうか。

お家で“肩湯”
が体験できる!

良質な睡眠に導いてくれる上質で心休まるバスタイム!

疲れを癒す
贅沢な
くつろぎ!

