

かわ

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
- ・友悠倶楽部スケジュール
- ・スタッフのつぶやき
- ・ビューティーライフ

今回号の表紙のテーマ：青い薔薇の花ことば・・・奇跡・夢かなう

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：

庭は広く、庭木はスッキリ!

宇都宮市 W様邸

工事期間:約2週間

将来の庭木の手入れのことも考え庭をスッキリさせたい。
合わせてアルミのフェンスも設置したいというご相談でした。



Before

ご主人様が長年手入れされてきた植木がたくさんある状況です。大きな木はないですが、木の本数は多く、低い姿勢にならないと手入れがしにくく状況でした。

隣地境界線には腰高くらいのネットが張ってありましたが、ともて分かりにくく不安定な境界線でした。



After

POINT

庭木はご主人様が伐採、移植しスッキリ。庭も広くなり通り歩きもしやすくなりました。仕上げは化粧ブロックを三段積みアルミフェンスを設置。

フェンスの形状、高さは、高すぎず低すぎず、かつあまり圧迫感が出ないようにお客様にもしっかりと見ていただきました。隣地境界線は化粧ブロックがあることで、わかりやすくなりました。



担当:知久 晋也

現場の あれ! これ!



2023年1月25日 現場のあれ! これ!

雨漏りの原因・・・樋でした!

宇都宮市O様邸の外装工事中、雨漏りの原因と思われる所を発見しました。外装工事中の雨は本来は辛いところなのですが、O様邸にとっては、恵みの雨!となりました。

雨漏り…の原因として、まずは屋根かな?外壁かな?と思われますよね。今回、外装工事中の雨により、**樋が原因!**と発見できました。

樋の中を流れる雨水が樋が破損していることにより、樋の外側を流れていることが分かりました。外側に流れた雨水が縦樋を止めておく金具(でんでん)を伝って内部へ侵入していることに気づくことが出来ました。雨により、雨水の流れを確認できました。



雨樋の重要な役割とは・・・建物に降った雨水をスムーズに地面の排水口へと排水することです。

日常的に雨樋を気にかけてる方がどのくらいいらっしゃるでしょうか??雨樋は屋根や外壁に沿って、目立たないよう寄り添いながら、日々の役割を果たしています。裏を返せば目立たない分、異常に気づいた時は、かなりの劣化レベルになっている場合があります。

夏のゲリラ豪雨や台風・雪に備え、雨樋のメンテナンスをすることをお勧めいたします。



担当:江原 布見子



縦樋と止める金具(でんでん)

友 悠 倶 楽 部

体験参加随時受付しております。ご予約、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。

簡単アクセス



2023年3月・4月

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

2023 3	月	火	水	木	金	土
			1 瞑 想	2 絵 画	3 パンフラワー	4 瞑 想
6	ドライフラワー	7 スタンドグラス ドライフラワー	8 10:30~ シルバーアクセサリー	9 エコクラフト ポーセラーツ	10 ビーズアクセサリー	11 パステル和アート
13	トールペイント	14 スタンドグラス	15 ビーズアクセサリー	16 シルバーアクセサリー	17 パンフラワー	18 瞑 想 シルバーアクセサリー
20	シュガーアート	21 春分の日 スタンドグラス	22 10:30~華道	23 七宝焼	24 エコクラフト	25 絵 画 13:30~レカン&押し花
27	トールペイント	28 スタンドグラス	29	30	31	

2023 4	月	火	水	木	金	土
						1 瞑 想
3	ドライフラワー	4 スタンドグラス ドライフラワー	5 瞑 想	6 絵 画	7 パンフラワー	8 パステル和アート
10	トールペイント	11 スタンドグラス	12 10:30~ シルバーアクセサリー	13 エコクラフト ポーセラーツ	14 ビーズアクセサリー	15 瞑 想 シルバーアクセサリー
17	シュガーアート	18 スタンドグラス	19 ビーズアクセサリー	20 シルバーアクセサリー	21 パンフラワー	22 絵 画 13:30~レカン&押し花
24	トールペイント	25 スタンドグラス	26 10:30~華道	27 七宝焼	28 エコクラフト	29 昭和の日

- ① **エコクラフト教室**
講師：柳田 利子 先生
申し訳ございません現在、満席です。
体験の方は1,000円(材料費込)
- ② **華道教室**
講師：五月女 恵子 先生
■参加費 1,000円(材料費別) / 回
体験の方は1,500円(材料費込)
- ③ **七宝焼教室**
講師：馬場 桃堂 先生
■参加費 2,000円(材料費別) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ④ **シュガーアート教室**
講師：星野 直美 先生
■参加費 2,200円~(材料費込)
- ⑤ **シルバーアクセサリー教室**
講師：西條 理絵子 先生
■参加費 2,000円(材料費別)
体験の方は、2,500円(材料費込)
- ⑥ **スタンドグラス教室**
講師：国府田 博子 先生
■参加費 1,500円(材料費別) / 回
- ⑦ **トールペイント教室**
講師：虻川 貴美子 先生
■参加費 1,500円(材料費別) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑧ **ドライフラワー教室**
講師：金子 真由美 先生
■参加費 5000~(材料費) / 回
体験の方は3,500円(材料費込)
- ⑨ **パステル和アート教室**
講師：本田 妙子 先生
申し訳ありません。現在、満席です。
体験も受付できません。
- ⑩ **パンフラワー教室**
講師：杉山 璃花子 先生
■参加費 1,500円(材料費込) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑪ **ビーズアクセサリー教室**
講師：高橋 敦子 先生
■参加費：2,000円(材料費別) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑫ **ポーセラーツ教室**
講師：佐々木 茂美 先生
申し訳ありません。現在、満席です。
体験も受付できません。
- ⑬ **レカン&押し花教室**
講師：佐久間 幸子 先生
■参加費 1,500円(材料費別) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑭ **瞑想教室 にじ**
講師：保坂 利恵子 先生
■参加費 2,000円/回(ヨガマット・水持参)
- ⑮ **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)

※英会話教室、絵手紙教室及び手相教室は2022年12月をもちまして終了いたしました。



☆お客様の声☆

宇都宮市 清原台 S様

昨年のトイレのリフォームでは大変お世話になりました。毎日快適に過ごせています。



S様、ありがとうございます。リフォームを行うことで、快適さをお届けできたことを大変うれしく思います。また、お役に立てる事がございましたら、ご一報ください。



江原 布見子

宇都宮市 泉が丘 Y様

クリスマスプレゼントが届きました。とても嬉しいです。わざわざお届けいただいた事、恐縮しています。

とても喜んでいただき、ありがとうございます。これからも、お客様に喜びや楽しみをお届けできる企画を考えていきたいと思っております。

～お客様サポートセンター～

日光市 御幸町 K様

リフォームから新築へと考えを変えて住まいる工務店さんにおまかせしました。様々な手続きや解体業者さんとの連携等、円滑に進めて頂きました。知久様のお人柄も気遣いもすばらしく安心していました。とても住み心地よく寒さ知らずの快適な住まいです。

この度は、当社にて施工させていただき、誠にありがとうございました。

数々のお褒めの言葉、大変恐縮でございます。今後も安心、快適、豊かな暮らしをお届けできるよう精進して参ります。



知久 洋紀

表紙のコメント 江原 布見子

大好きなお花屋さん<rananflow ラナンフローさん>にて花言葉が【奇跡・夢かなう】という青い薔薇を見つけました。春は新しい一歩を踏み出す方の多い季節なのでこの青い薔薇が夢や目標に向かってスタートさせる方に届きますように・・・ラナンフローさんに並ぶお花のセンスが大好きで立ち寄らせていただいています。

是非！素敵なお花とオーナーのリカさんに会いに行ってみてください。お洒落なお店です！



撮影協力: rananflowラナンフロー
宇都宮市江曾島町1412-5
UNITEDGARDEN
ユナイテッドガーデン内
tel: 090-7842-5759

今日の晩ごはん ジャガイモのコンビーフ和えサラダ

材料 4人分

- ジャガイモ(メークイン).....2個
- コンビーフ.....100g
- にんにく.....1かけ
- オリーブ油.....大さじ2
- 酢.....小さじ2
- 粉チーズ.....大さじ2.5
- パセリ(みじん切り).....適量
- [A]
- カレー粉.....小さじ1
- 塩.....ひとつまみ
- 黒胡椒.....適量



- 1 ジャガイモは皮をむいて太めのせん切りにし、水に浸してアクを取る。コンビーフは1cm角にカット。にんにくは包丁の腹で潰す。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で加熱する。
- 3 香りが立ったら①のジャガイモを加えてさつと炒め、[A]を加えてなじませる。
- 4 ③に②のコンビーフを加え、軽くほくしながら炒める。さらに酢、粉チーズ(大さじ2)を加えて混ぜる。
- 5 器に盛り付け、残りの粉チーズとパセリを振ってできあがり!

●料理作成: チーム総務 ●参考資料: 「監修中野の健康レシピ」(学研教育出版)

ジャガイモはビタミンCやむくみを抑えるカリウムなど栄養豊富!



すまいるトーク



引地 一重

出会いについて

昨年末、子供が行きたがっていたイベントに参加するついでに家族旅行、浅草に宿泊しました。夕食を取る為近隣を散策していましたが、このご時世なので、席数、客数を確認の上、個人営業のお寿司屋さんに入りました。カウンター席で江戸前寿司とアルコールを楽しみながら大将と会話をしていると、自分達が何処から来たのか問われ、「宇都宮」と答えると、大将夫妻も同郷であることが判明しました。その上大将とうちの子供が同じ出身高校である事、奥様が我が家の近所の出身である事などが分かり、大変盛り上がりました。



スカイツリーからの風景

今回のように何処でどんな出会いがあるのか、思いがけない出会いがあるものだなあと、改めて思いました。



宿泊先からの夜景

今号のスタッフの つぶやき

「最近『幸せだな～』と感じた事」



社長



自分の欲求に従い思うよう
に行動できた時です。昔に比
べると些細なことでも幸せ
を感じるようになった感じが
します。メディアから流れる
情報に不幸なことが多いから
なのか、それとも年齢的なも
の？はたまた人として成長で
きた？せいなのか。おかげさ
まで、たくさんの幸せを感じ
させていただいています。



知久晋也



体重を大幅減量しまして、あ
る程度の食事をしても体重
が増えないことが幸せで
す。体重は数字ですので、目
ですぐわかりますし、「頑
張ったな～」と実感してるか
らです。これからも継続は力
なりで頑張ります。



引地一重



自分の場合は家族と
出掛けたり、一緒に食
事をしたりと年齢的な
ものなのか、家族と過
ごす時間に幸せを感じ
ます。ちなみに以前
は友人などと外に飲み
に行く機会も多くあ
り、その中で幸せを感じ
ていた時もありまし
たが！



仙波 甚一



アツついお風呂に入っ
ている時に幸せを感じて
います。家に帰ると一番
最初にお風呂。43度お風
呂を45度に追い炊きし
てから入浴します。悲鳴
を上げながら入るので
すがジワジワと体が温
まってくると毎日ホッ
としています。



江原布見子



好きなコト・モノ・人
の中で過ごせる時間・空
間が多くなってる今！
幸せだな～と感じるこ
とが多くなりましたねえ。これ
からもどんどん好きな〇〇
を選択し、増やし、心地よ
く過ごせるようにしてき
たいと思っています。



市川 操子



健康な心と体を保持でき
ていることに幸せを感じて
います☆
仕事の基本は健康な心と
体（心技体）だと思っています。
パフォーマンスにも影響し
ますし、思わぬアクシデ
ントも最小限にとどめる
ことが出来ると思ってい
ます。常に保持できる
ように気を使っていき
たいと思います。



櫻井 真由美



冷え性な私は、冬場は電気敷毛布を敷いて寝
ていました。しかし今年は電気代高騰の為し
ばらく使わずに我慢。「ポカポカするクリーム」
などを使って頑張ってみました。足が冷たく
て眠れないし、寒いし、断念！電気敷毛布を敷
いてスイッチを入れ、お布団に入った時、中の
暖かさにめっちゃ幸せを感じました。



【食卓を囲んで家族で笑っている時】

子供達の成長に伴い家族で食卓を囲むこ
とが少なくなりますが、我が家は全員集合！！
すると8人が一斉に集まります。とにかく、
にぎやかな家族です。笑いあり…涙あり…皆
よくしゃべる！！この時間を過ごしている時、
幸せだな～としみじみ感じます。

※引き続き皆様からの質問を募集いたします。何か聞いてみたいことがありましたら、どしどしご連絡ください。

理想の
“美ボディ”を
手に入れよう！

意識づくり、食生活、簡単エクササイズなど、美容のプロが、“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授！ Beauty Life 『トレーニングのタイミング』

●ビューティー☆ライフ

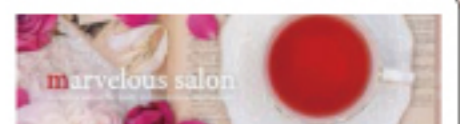
トレーニングの効率を上げるには、タイミングが重要です。最適なのは、食後2時間くらいあけたタイミング。胃や腸の消化活動が一段落し、メンタルも落ち着いているので集中力がアップ。パフォーマンスも上がります。一方、空腹のときは集中力に欠けます。さらに身体の筋肉をエネルギーとして使用してしまい、筋肉量が減少することも。空腹時は糖質の含まれたドリンクなどを飲んでからトレーニングすると良いでしょう。満腹時も身体の中の酸素を使って胃や腸が消化活動を始めるため、脳の酸素量が減り、眠くなったり、だるくなったりするのでトレーニングには不向きです。身体が重く感じ、ケガにつながることもあるので十分に注意しましょう。

血糖値やコレステロール値が高い方は、食事をして1時間後くらいに有酸素運動を。血糖値が高いと、食後の血糖値が普通の人と比べて急激に上昇します。そのタイミングに

有酸素運動をすれば、食事で摂取した糖質を使用するので、血糖値がゆるやかに上昇し、一緒に脂肪も燃焼してくれます。いつでもトレーニングできるなら、日中に行ってください。交感神経という自律神経が活発になっていて脂肪も燃焼しやすいので、結果にもつながります。夜しか時間がとれないならストレッチを長めに。1日中とは逆に、夜は身体を休めようと副交感神経という自律神経が優位になります。その中でトレーニングすると身体が目覚めて眠りの質が悪くなってしまいます。トレーニング後にゆっくりストレッチして、身体が眠りにつけるようにアプローチを。



長瀬サエコ ビューティーデザイナー、タレント、ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式「肩 甲骨スクワット」で【即効】美やせ！」（扶桑社）などがある。



東京・中目黒にデトックス美容サロンOPEN
次世代の美容健康法が冷え性や肩こり、アンチエイジングにも。詳しくはサロンHPへ。
marvelous salon
<https://st-marvelous.com/>

今号の
クロスワード
パズル

下の「カギ」をもとに柵を埋めましょう。

□の中の文字を並べ替えるとある言葉になります。

1	5	7		11	14
		□			□
2				12	
		8	□		
3	6			13	
4			9	□	
			10		

「よこ」のカギ

- 1 ハワイ定番の服
- 2 手術の前の注射
- 3 物の外側。又は、よそ者の事も指す
- 4 鶴や白鳥は冬鳥の代表
- 8 ひら〇〇 カタ〇〇
- 10 リストバンドを付ける所
- 12 スヌーピーも〇〇柄になるのかな
- 13 ライラックの花の別の呼び名

ヒント

ヒント:4/8に行われるお釈迦様の誕生日をお祝いする行事です。(編集後記で説明しています)

「たて」のカギ

- 1 地球がある「太陽系」は「〇〇〇銀河」に属する
- 5 損失。最近では「ペット〇〇」など「寂しい」の意味でも使う
- 6 細長い胴体に短い四肢の哺乳類。フェレットもこれに属す
- 7 「シンデレラ」の意味
- 9 川岸に土を積み上げて築いた堤
- 11 草や低木などが生い茂っている所
- 13 飛行機などが陸地を離れ、飛び立つこと
- 14 茨城県の県南地域の市。日本一のレンコン産地

前号の答え

A

+

B

||

初

夢



我が家のペット

3月12日に13歳になります。

最近、具合が悪くなり血液検査を行いました。正常値でした。ただ、老化現象の1つにある心臓肥大になっていることが判明。早めにわかった事で、ヒナちゃんに対策を練れたので、病院へ連れて行って良かったと思っています。

今はすっかり元気になり、いつもの様に大好きなボールで遊んでいます。私にべったりついて離れないかわいい大切な家族です。



宇都宮市横山
S様邸の
ヒナちゃん♀

『かわいいペット』、『アンケート』、『クロスワード』、『社員のつぶやき』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

3月と言えばもう春は近いですね。今回のクロスワードの答えは、申し訳ありませんが知らない人の方が多いかもしれません。しかし「春っぽい響き」ですし、キリストの誕生日のクリスマスは当たり前のように行われているのに、お釈迦様の誕生日は余りにも知られていないので取り上げてみました。

仏教のお祝いの行事で、花で飾りつけた小さなお堂を作り、中に誕生仏と呼ばれる仏像を安置します。誕生仏に柄杓ですくった甘茶をかけるという行事です。

甘茶とは、アジサイ科の小甘茶(こあまちゃ)の葉を乾燥させて煎じたお茶で、お茶そのものに甘みがある飲み物です。

この日に甘茶をいただくと無病息災で過ごせるともいわれ、寺院で配られることもあります。

お参りに行けなくても、この機会にお花を飾ったり、甘茶を飲んだり、ご自宅で楽しんではいかがでしょうか?



住まいる工務店「かわら版」
編集長 櫻井 真由美

リフォーム3大補助金がいよいよスタート!!

この3つの補助金制度をうまく併用すれば

一般世帯で

最大**245万円**

子育て・若者夫婦世帯で

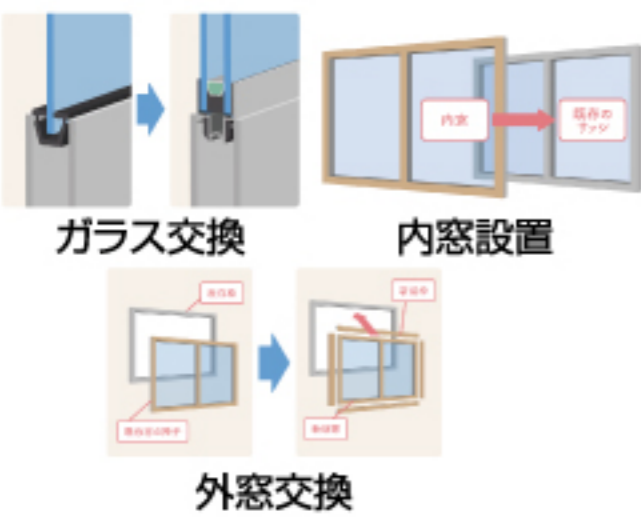
最大**260万円**

の補助金が出ます!!

先進的 窓リノベ事業

補助額最大
200万円!!

窓を交換する
リフォームに支援



こども エコすまい 支援事業

補助額最大
60万円!!

すべての世帯を対象に
幅広いメニューに支援



給湯 省エネ事業

補助額最大
15万円!!

高効率給湯器の設置
に特化して支援



住まいる工務店なら面倒な補助金申請手続きもすべて代行いたします!

補助金を使って **かしこく** リフォームセミナー



国の補助金で、お家の寒さ対策リフォームが行えます!

住まいる工務店は補助金を活用したリフォームを多数施工しています。補助金を熟知したリフォームアドバイザーが、補助金のシミュレーションから、お客様に代わって補助金の申請まで一括して行っております。

セミナーお申込み・
補助金についてのお問い合わせは

詳しくは当社補助金
特設ホームページへ



0120-964-365

営業時間 8:30~18:30 土・日も営業