



たもつくん通信



社長のひとりごと 健康第一の一年に!の巻



こんにちは、『リフォームたもつ』の保坂です。2月に入りましたが、まだまだ寒さの厳しい日が続いていますね。立春を迎えたとはいえ、朝晩の冷え込みは相変わらずで、雪が降ったりやんだりを繰り返しています。春が近づいている気配は感じつつも、実際の暮らしでは「もう少しの我慢かな」と思うこの頃です。除雪や寒さ対策で体力を使い、冬は無理をしないことが大切だと改めて感じています。

さて、皆さんは、年が明けた1月に、「今年はこんな一年にしよう」「これだけは頑張ろう」と、何か目標や計画を立てましたか？そして今、その目標に向かって少しでも動き出しているでしょうか。最初は気合十分でも、日常に戻ると、つい後回しになってしまう。そんな経験誰にでもあると思います。実は私自身とてもシンプルですが目標を立てています。

一つは「健康第一」、もう一つは「ダイエット」。ここ数年、夏前後になると体調を崩し、一週間ほど仕事を休まざるを得ない年が続いていました。今年こそはそうならないように、一年を通して元気に過ごすことを一番の目標にしています。体重については、昨年一年で5キロほど落とす

ことができました。今年はそこからさらに3キロほど減らす予定です。とはいえ、お正月はやはり魔物ですね。「少しくらいなら大丈夫だろう」と思っていたら、しっかり体重計の数字に表れていました。現在は、まず食事の見直しから取り組んでいます。揚げ物を控え、夜は腹八分目を意識し、「これは本当に今食べる必要があるのか」と自分に問いかける毎日です。ただ正直なところ、食事だけではなかなか劇的な変化はありません。体重計の前で首をかしげながら、「やっぱり運動も必要かな」と思うようになってきました。とはいえ、いきなり走り出すのも続かないのが目に見えていますので、まずは体を動かす習慣づくりから始めようと考えています。

こうした健康の話は、実は住まいにも通じるものがあります。窓の断熱や省エネ性能を高めるリフォームは、冬の寒さ対策だけでなく、夏の暑さ対策にもつながります。光熱費の削減にもなり、体への負担も軽くなります。今年も省エネ住宅補助金事業が継続となりましたので、この制度を利用することで、費用面の負担を抑えながら、快適な住まいづくりを進めることができます。健康のこと、暮らしのこと、住まいのこと。無理をせず、できることから少しずつ。今年も皆さんが一年を元気に、快適に過ごせるよう、リフォームたもつがお手伝いできればと思っています。

これは修行? 最強・最長寒波の伊勢神宮!の巻



こんにちは!「リフォームたもつ」店長の池田です。先日、伊勢神宮に参拝してきました。冬晴れの青空が広がっていたものの、出発時は“今季最強・最長寒波”の真只中。家を出た瞬間に「これは修行か……?」と思うほどの寒さでした。それでも境内に入ると空気が澄んでいて、気持ちが一掃と整っていくから不思議です。厩舎では新馬がこちらをチラッと見て、「寒波突破、おつかれさま」と言っているようで思わず笑顔に。寒さに震えつつも、みなさんのお家をあたたかするため今月も張り切っていきます。



2026年1月と2月は、土曜・日曜・祝日を定休日とさせていただきます。ご了承ください。

株式会社 保坂屋

〒942-0062 新潟県上越市松村新田字大道25-1

電話:025-543-1323 FAX:025-543-2806

http://www.hosakaya.co.jp/

些細なことでも「ハイ!喜んで!」

住まいのちょっとした悩みでお困りの方は今すぐお電話ください!

受付時間 月曜~金曜 8:00~17:00 土曜 10:00~17:00

0800-800-0239



リフォームフェア

2月 **21日(土)**

2026

10:00~16:00

場所：クリナップ上越ショールーム

新潟県上越市藤野新田1237

お問い合わせ先：025-521-3020



※上越インターチェンジより車で約5分

ご予約特典

さらに事前に来場のご予約をいただくと…

**美味しいプレゼントをご用意して
お待ちしております**



※事前のご予約は、**2月17日**までに
ご連絡下さい。

来場記念品

**ガラポン
抽選会!**



ご来場 1 組様 1 回限り!
無くなり次第、終了とさせていただきます♪

見積り & 成約記念品

当日お見積りまたは成約をご依頼
いただいた方には、1品をプレゼント♪
(システム商品のみ)

**特撰美食
ギフト**



お選びいただいた商品は
後日発送となります。

最大
100万円

継続決定

申請のご相談承ります。

2026

先進的窓リノベ

みらいエコ住宅



断熱リフォームで

うれしい補助金がもらえます!

内窓の設置

おすすめ

今ある窓の内側にもう一枚窓をプラス

断熱性に優れたガス入りLow-E複層ガラス

**先進的
窓リノベ
2026**



かんたんマドリモ

内窓 プラマードU

熱貫流率1.5以下(Sグレード)
大きさ区分: 中の場合

Low-E複層ガラス
(アルゴンガス入り)仕様

補助額

34,000円 / 箇所