



QRコードを読み込むと、「オチェエクササイズ」の動画ページにリンクします。

食欲の秋到来!この季節になると、食べ物が美味しいので、食べ過ぎに注意したいところです。肥満防止のために、毎日しているエクササイズがあります。それは「オチョエクササイズ」。私が知ったのは昨年なんですが、2014年に結構話題になったようです。このエクササイズを毎日続けているおかげで、お腹が出っ張ることもなく、体型を維持できています。周りの友達にこの取り組みのことを言うと、「え?今頃オチョエクササイズ?」と言われるのですが、周囲の声を気にせず、毎日短時間でできるこのエクササイズを続けています。真剣にやるとけっこうきついです。

※効果の感じ方や成果には個人差がありますので、あくまでも参考程度にしてください※

箕面、ぷらっと。

びっくりドンキー「モンブランパフェ」



すっかり涼しくなりました。いよいよ秋本番ですね。秋になると、飲食店の季節メニューが秋一色になります。そんな秋に、私がオススメするのは、びっくりドンキーの「モンブランパフェ」。モンブランケーキ・ソフトクリーム・塩キャラメルクリームが、口の中で絶妙な調和を奏でます。個人的には、一年中販売している「珈琲ソフト」もオススメです!

■びっくりドンキー 箕面店
〒562-0004 大阪府箕面市牧落5丁目5-10
072-720-2952

おばただより 編集者のひとりごと

環状線!?



最近の移動手段はもっぱら自家用車。先日、大阪市内で友達に会うことになり、電車で移動しました。友達との待ち合わせ場所は京橋駅近く。行き先が京橋となると、乗る電車は「大阪環状線」になるのですが、大阪駅にきた電車にびっくりしました。以前とは比べ物にならないぐらいの、綺麗な電車に変わっていたのです。前には環状線をイメージしたおしゃれなロゴが。各駅も、とても綺麗になっていて驚きました。しばらく乗らない間に、「大阪環状線」の雰囲気がガラリと変化。これからのさらなる変化が楽しみです。

小畑設備工業 プチリフォームのオススメ!

キャビネット付「トイレ」

トイレ TORI KAERU

収納付トイレで空間がスッキリ
お手入れもぐっとラクに

約20~32万円! 参考価格(商品代+工事費) 工事半日~

※キャビネット洗面は、製品ではありません。

リクシルのキャビネット付トイレ「リフォレ」なら、
給水管や出しっぱなしだったお掃除道具などもしまえて、
見た目すっきり、スタイリッシュな空間へ大変身!

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので、目安とお考えください。

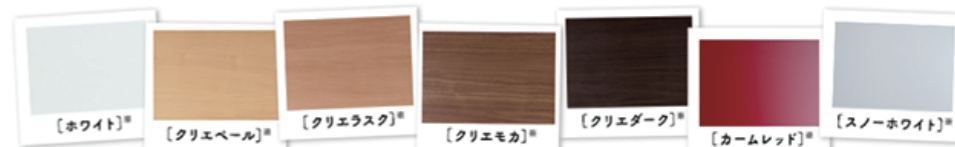
■グレード
■カラーバリエーション

**豊富に
揃ってます!**

[H1グレード] [H3グレード] [H5グレード]



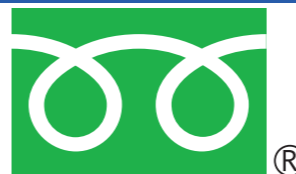
[カラーバリエーション]



嬉しい声をたくさんお寄せいただいています!

- お掃除しやすく、見た目にもスッキリ華やかなトイレになりました!
- 収納もたっぷり毎日、心地よく使える使いやすいトイレになりました!
- カラーバリエーションが豊富なので、ぴったりの色が見つかりました!

キャビネット付きトイレについてご不明な点などございましたら、
お気軽にお問い合わせください。



0120-976-817

■受付曜日：月曜日～金曜日 ■受付時間：10:00-17:00



株式会社 小畑設備工業
上下水道関連工事・土木工事・リフォーム

■住所：〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2
■電話：072-734-6224 ■FAX：072-734-6272
■E-mail：info@obatasetubi.com
■URL：http://www.obatasetubi.com

ショールームで実物をご確認されませんか？

「おばただより」編集者の竹内です。風呂好きの私が、最近もっぱら気になっているのが、LIXILのバスルーム「スパーージュ」。山下智久さんとピエール瀧さんのCMに釘付けです。オーバーヘッドシャワーに、肩湯、打たせ湯・・・こんな機能がお風呂にあったら、どんなに幸せでしょう！お風呂から出てこれなくなるかもしれません。さてこの「スパーージュ」は、LIXILのショールームで実物を確認することができます！**10月1日(日)～12月29日(金)**まで、「LIXIL 秋のショールームフェア」が開催されているので、ぜひこの機会にLIXILショールームにお越しください！私も早速行ってまいります！

リクシルのシステムバスルーム〈スパーージュ〉なら

どこまでも心地いい！

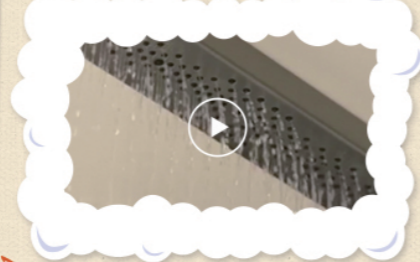
その理由とは？

理由1 たっぷり全身で湯を浴びる！

「オーバーヘッドシャワー」

ひし形に広がって身体全体を包み込む、ボリューム感のあるシャワーでリフレッシュ

解説ムービー



一流ホテルで味わうシャワーを自宅で満喫

理由2 首から肩に、お湯が肌をなでる！



「肩湯」

血行促進の効果が期待できる

理由3 落下する湯の刺激で、身も心もほぐされる！



「打たせ湯」

マッサージ効果が期待できる

関連動画

オーバーヘッドシャワー



肩湯



打たせ湯



同封の「LIXIL 秋のショールームフェア2017」のチラシ

LIXIL 秋のショールームフェア2017 フェア開催期間 2017.10.1(日)～12.29(金)

特典1 応募期間 2017.10.1(日)～2018.1.31(水) (当日消印有効)
ご成約で合計60名様にプレゼント

特典2 申込み期間 2017.10.1(日)～2018.2.28(水) (当日消印有効)
LIXIL長期保証サービス

特別価格でお届け

対象	対象	
キッチン	5年プラン 通常9,000円 特別価格 0円	10年プラン 通常22,000円 特別価格 13,000円
浴室	5年プラン 通常7,000円 特別価格 0円	10年プラン 通常22,000円 特別価格 15,000円
洗面化粧台	5年プラン 通常4,000円 特別価格 0円	10年プラン 通常14,000円 特別価格 10,000円
トイレ	5年プラン 通常0円 特別価格 0円	10年プラン 通常10,000円 特別価格 15,000円

対象商品

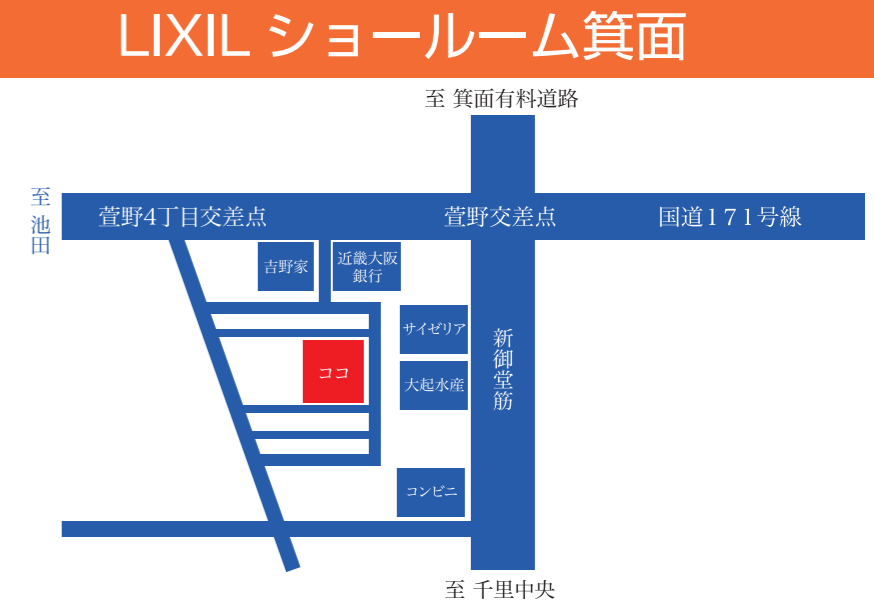
- キッチン: リシエールS / リシエール PLAT / アレスタ
- 浴室: スパーージュ / アライズ
- 洗面化粧台: ルミシス
- トイレ: サテイス

対象商品

- キッチン: リシエールS / リシエール PLAT / アレスタ
- 浴室: スパーージュ / アライズ
- 洗面化粧台: ルミシス
- トイレ: サテイス



大阪府箕面市萱野4丁目5番45号
 ■ 営業時間 10:00-17:00
 ■ 休館日 毎週水曜日(祝日の場合は営業)



「LIXIL 秋のショールームフェア2017」のチラシをご持参の上、ぜひLIXILショールームにお越しください！