



この体制でちょっと腰を痛めました・・・



今は腹筋に力を入れるだけの腹筋をしています。

[画像はイメージです]

前回のおばただよりで、腰痛で悩む私が先輩の治療院に行き、「コリをほぐしていけば、その腰痛をやわらげることができるよ」という言葉をもらったことをお伝えしました。それからは教えてもらった通りの日々行うべき具体的な柔軟運動を継続し、かなり大きく回復しました。その先輩に、腰に負担をかけない腹筋運動について教えてもらい、早速実践しています。それはシンプルに「息を吐きながら腹筋に力を入れる」こと。初めて1ヶ月になりますが、早速効果が現れています。腰の負担にならないので、オススメです。

※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。

たこ焼き「あはや」本店



最近では大阪府内の至る所でこの看板を見かけるようになりました。たこ焼き「あはや」です。本店は箕面市の桜井にあります。原点はその本店の横断歩道を渡った所にある小さな露店。今はパン屋になっています。あはやのたこ焼きは冷えても美味しいので、私は大好きです。オススメは醤油+マヨネーズ。

■たこ焼き「あはや」箕面店
〒562-0043 大阪府箕面市桜井2丁目10-23
072-725-5633

おばただより 編集者のひとりごと

効果はいかほど・・・？



小畑設備工業の社屋がある場所から徒歩3分ほどの所に、コーナンとケーズデンキがあります。その建物のフェンスの所に和歌山県のわたらせ温泉の看板があるんです。コーナングループの施設のようなんですが、箕面市から和歌山までは相当な距離。私はいつもこの看板を見るたびに、看板による集客効果はいかほどなものなのか気になります。私の脳裏にはすっかり焼き付きましたが、利用するまでは・・・(汗)

“春のリフォーム相談会”にぜひお越しください！

3月11日[日]10:00-17:00、「LIXILショールーム箕面」にて、“春のリフォーム相談会”を開催します。LIXILの新商品をいち早くご覧いただけます！ご来場プレゼントもあり、会場では大人も子供も楽しめるイベントが盛りだくさんです！ぜひお時間ございましたら、“春のリフォーム相談会”にお越しください！

詳細は同封しているA4チラシをご覧ください！

事前にご来場の旨をご連絡いただければ、
会場で小畑設備工業スタッフが対応いたします！

 **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
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

もれなく特典が付いてくる「サティス サンクスキャンペーン」をご利用ください!

トイレのリフォームをご検討中でしたら、タンクレストイレ「サティス」のリフォームで、もれなく5,000円相当のカタログギフトのプレゼントがある「サティス サンクスキャンペーン」をご利用ください!

◆ キャンペーンの流れ ◆

1. 小畑設備工業にタンクレストイレ「サティス」のリフォーム工事をご発注
 2. 2018年1月5日～3月31日までにリフォーム工事を完了
 3. 小畑設備工業より5,000円相当のカタログギフトをプレゼント
- ※対象商品は「サティス Gタイプ」「サティス Sタイプ」です。

◎ キレイが続く「サティス」 その理由とは? ◎

理由 1 黒ずみ知らず!水アカに強い!

アクアセラミック 従来陶器

いつでもツルツル 水アカで表面ザラザラ

黒ずみ・水アカが付きにくいからカンタンお掃除でOK。

理由 2 汚物よごれがツルンっとキレイに!

1. 類かき汚物を付着 2. 洗浄後

アクアセラミック 従来陶器

水を流すだけでよごれが落ちる*からいつも清潔でピカピカに。
*付着した汚物よごれによっては、お掃除が必要な場合があります。

新素材 「アクアセラミック」

理由 3 泡で小便飛沫の飛び散りを防ぐ!

泡のクッションで受け止めるからニオイの元を残さない。

「泡クッション」

理由 4 気流でフタしてニオイをもらさない!

ニオイの上昇を気流がキャッチ。不快なニオイを残さず快適。

「エアシールド脱臭」

理由 5 便座ごと上がって奥まで拭ける!

すき間もきちんとラクラク拭けるからニオイの元をしっかりカット。

「お掃除リフトアップ」

(LIXILリフォームショップのお客さま限定 リフォーム限定)

サティス サンクスキャンペーン

開催期間 2018.1.5 [金] ▶▶ 3.31 [土]

特典

期間中にLIXILリフォームショップ加盟店で、タンクレストイレ「サティス」のリフォームを実施された方に、**もれなく5,000円相当のカタログギフトをプレゼント!!**

※対象商品は「サティスGタイプ」「サティスSタイプ」です

LIXIL ショールーム箕面

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)

至 箕面有料道路
至 池田
至 茨木
至 千里中央

“百聞は一見にしかず”です! タンクレストイレ「サティス」を実際に見ることができるLIXIL ショールームに、ぜひお越しください!
ご来場の際は、「小畑設備工業の“おばただより”を見た」とお伝えください。