



最近健康のためにウォーキングを始めたんですが、東洋経済ONLINEに、東京都健康長寿医療センター研究所さんが興味ある記事を掲載されていました。ウォーキングにはやりすぎでもなく、足りなさすぎでもない「ほどほどの運動」という意識が大事で、「やりすぎは体に毒」だということです。記事に掲載されていた気になる「ほどほど」の運動ですが、1日24時間の総歩行数が8,000歩ということでした。「ほどほど」の理想的な歩行の強度についても記されていたのですが、これについては次回の「おばただより」に掲載させていただきます（※インターネットに掲載されていた記事ですのであくまでも指標としてご認識ください）。私ごとですが、ウォーキングによって体脂肪率が減りました。“継続は力なり”ですので、これからも継続ができる「ほどほど」のウォーキングを心がけていきたいと思えます。

箕面、ぷらっと。

初めての大衆演劇



お世話になっている方に誘っていただき、箕面温泉スパガーデンに行ってみました。目的は、温泉!・・・ではなく大衆演劇。会場では月替わりで様々な大衆演劇が観覧できるよう。生まれて初めての大衆演劇。私が観た劇団さんは、とてもユーモアを交えたとてもアットホームで温かい内容でした。

■箕面温泉スパガーデン(大江戸温泉物語)
〒562-0006 大阪府箕面市温泉町1-1
0570-041-266

おばただより 編集者のひとりごと

ポッキー!?



実家の和歌山に帰省した際に立ち寄ったスーパー。お菓子売り場を探していた私は、案内看板に違和感を感じました。キャンディ、ビスケット、チョコレートというカテゴリーの中に、「ポッキー」と表示されているのです。で・・・さぞポッキーの陳列場所が大きいのだろうと思いきや、たったの3列。この看板に違和感(というより面白さ)を感じるの、私だけなんではなかろうか?この看板が作られた経緯をめちゃ知りたい・・・。

2018年
10月

おばただより

vol. 011

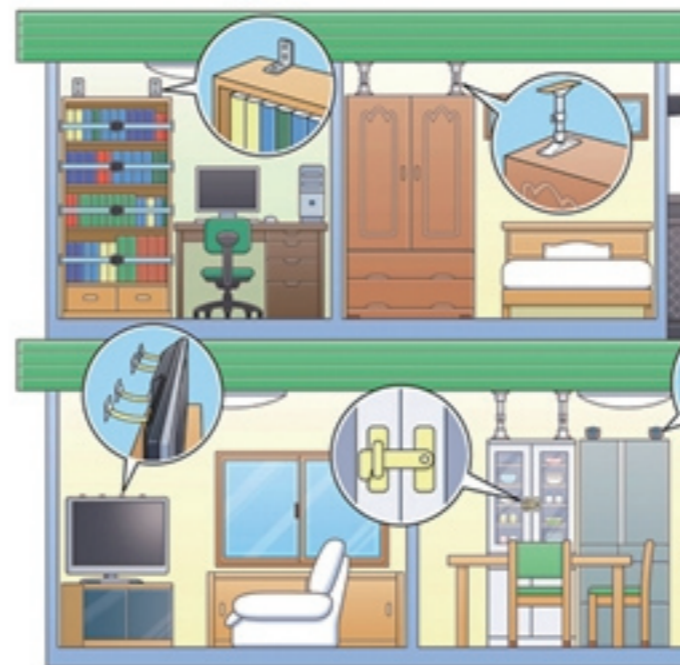
災害が多い昨今ですが、災害に対する備えがとても重要になります。「おばただより」では数回に分けて、災害に対するご家庭での備えについて連載させていただきます。

災害への備え大丈夫ですか? ①家具の置き方、工夫されていますか?

過去起きた大きな地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

(家具の固定の仕方)



- タンス
床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定する。
- 食器棚
L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。
- 本棚
L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。
- テレビ
粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。
- 冷蔵庫
裏側をワイヤーなどで壁に固定する。
- 窓ガラス
強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを張ったりする。

OBATA
SETUBI KOUYOU Co., Ltd.
WATER SUPPLY WORKS & PLANNER

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



0120-976-817

■受付曜日：月曜日～金曜日 ■受付時間：10:00-17:00

〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2

小畑設備工業

検索

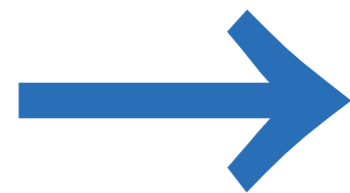




施工前



施工後



Y様の温水洗浄便器の水が止まらなくなり、メーカーにお問い合わせされたところ、かなり前の商品のためトイレの取替を提案され当社にお問い合わせいただきました。今回ご採用いただいたのはパナソニックのウォシュレット一体型便器「アラウーノシリーズ」です。施工後、Y様から「音が静かになった」との嬉しいお声を頂戴しました。

今回ご採用いただいた商品

Panasonic(パナソニック) アラウーノ



汚れにくい素材で、お掃除をラクにする機能が充実したトイレ。独自の排水方式で従来より大幅に節水できることも特徴です。



↑QRコードを読み取ると商品サイトにリンクします↑



施工前



施工後



M様には以前キッチンリフォーム・フローリングの上貼り、廊下の上貼りをさせていただきました。その際、リビング・寝室のドアが開け閉めしにくくなっているのご相談をいただき、今回リフォームさせていただくことになりました。施工後、M様から「フローリングの色にも合って明るくなった」との嬉しいお声を頂戴しました。

今回ご採用いただいた商品

LIXIL(リクシル) Renova(リノバ)

リノバ 室内ドア



汚れにくい素材で、お掃除をラクにする機能が充実したトイレ。独自の排水方式で従来より大幅に節水できることも特徴です。



↑QRコードを読み取ると商品サイトにリンクします↑



各メーカーショールームへご案内いたします！

小畑設備工業は、各メーカー様との連携を強化し、器具の交換からリフォームに至るまで、お客様のご要望に迅速にお応えできる体制を整えております。箕面市内には各メーカーのショールームがございますので、もしご要望がございましたら当社スタッフが同行・ご案内させていただきます！器具の交換、リフォームなどでお困りのこと、ご不明な点などございましたら、当社までお気軽にご連絡ください！