

2018年
12月

おばただより

vol. 012



本年も大変にお世話になりました。
明年も何卒よろしくお願い致します。

今年も残すところあと少しとなりました。本年もたくさんのお客様に小畑設備工業をご利用いただきました。誠にありがとうございました。明年も初心を忘れる事なく技術力の向上に精進し、皆様にご満足頂けるよう努力し、そして何よりお客様への感謝の気持ちを忘れずに取り組んで参りますので、明年もご愛顧の程よろしくお願ひいたします。

株式会社小畑設備工業
代表取締役社長 小畑 英樹

■年末年始の休業日のお知らせ■

12月30日(日)～1月6日(日)

小畑設備工業

検索

OBATA

SETUBI KOUGYOU 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

小畑設備工業の事業内容

株式会社小畑設備工業は、地元北摂で創業40年。弊社は1970年に大阪北部の箕面市において小畑設備工業所として創業致しました。以来、お客様から御依頼頂いた仕事を、一件一件誠意と情熱をもって取り組んでまいり、1996年に株式会社小畑設備工業へ法人化。2016年には創立20周年を迎えることができました。現在3つの事業を展開しております。



■設備事業部

水と空気のプロフェッショナルとして経験と信頼を誇りにお客様に確かな施工をお約束します。日々変化する技術革新に対応しベストなプランニングと施工を御提供させていただきます。



■土木事業部

大規模造成開発工事から小さな土木工事まであらゆる技術を駆使し最高のクオリティをお約束します。発案から設計、施工そしてお引き渡しまですべておまかせのサポート体制でご安心して頂きます。



■リフォーム事業部

創業時からの経験値と新しいデザイン力や技術力によって納得のいくリフォーム・リノベーションに仕上げます。お客様のご希望をアドバイザーがヒアリングし的確でリーズナブルなご提案をさせていただきます。



上下水道の配管工スタッフなど 一緒に働く仲間を募集しています！

おかげさまで年々仕事の依頼が増加。今後、「地域密着型」の事業展開をさらに強固なものにし事業間の連携強化と、会社の成長・拡大を行うため、新しい仲間を求めています！募集の詳細については、ホームページをご覧ください。ご応募お待ち申し上げます！



前回の「おばただより」にウォーキングについて東洋経済ONLINEに掲載されていた東京都健康長寿医療センター研究所さんの記事に触れました。ウォーキングには「ほどほどの運動」という意識が大事で、「やりすぎは体に毒」だということでした。「ほどほど」の運動ですが、1日24時間の総歩行数が8,000歩。「ほどほど」の次に大事なのが「歩行の強度」。「運動強度」とも呼ぶそうですが、理想的な「歩行の強度」は“中強度”で、「なんとか会話ができる程度」だということ。のんびり散歩のように、鼻歌が出るくらいの歩き方だと、ゆっくりすぎで、競歩などのように、会話ができないほどの歩き方だと、速すぎます。「中強度の運動」を測る基準は、「なんとか会話ができる程度」の速歩き。1日24時間の総歩行数8,000歩と、「なんとか会話ができる程度」の“中強度”の「歩行の強度」で体力をつけ、健康を維持していきたいですね!

炊飯器で大きなホットケーキ!

簡単Cookにチャレンジ!

「おばただより」編集担当の私は大のスイーツ好き。最近は自宅でのスイーツ作りにも専念しております。そんな私にとって、Facebookで登録した「kurashiru(クラシル)」という料理・レシピ動画サービスは、最高の参考材料です。今回は目に止まった炊飯器で大きなホットケーキに挑戦! 見事に大きなボリュームがあるホットケーキができました。家族に大好評でした! レシピもいた

って簡単! ぜひ作りたいという方は、下記のQRコードから読み込んでレシピを確認してください! これからも「簡単・美味しく」を追究していきます!



大きな炊飯器よりも少し小さめの炊飯器の方がうまく作れると思います。



こだわりの深煎りコーヒーを堪能できる廣屋珈琲店さんは、大きな看板もなく、隠れ家的なカフェ。お店で出されるコーヒーは、店内横にある焙煎機で焙煎されています。メニューの中で目を引くのがギシルというコーヒー。コーヒーの赤い実の果肉を乾燥させた「皮殻」に水を加え、カルダモン・クローブ・ジンジャー・シナモンなどの香辛料と砂糖で煮出したコーヒーをギシルと呼び、イエメンやエチオピアで親しまれている飲み方で日本ではとても珍しいコーヒーです。コーヒーのルーツとも言われ、その昔、サルタン(権力者・王様)にのみ飲むことが許されたという大変貴重なコーヒーです[お店のメニューより引用]。「わかりやすく言うとチャイのような味です」と店主さんがおっしゃる通り、まさにチャイのような味わいで、とても美味しくいただきました。他にも店主さんオススメのコーヒーが多数。落ち着いた店内でぜひ美味しいコーヒーをどうぞ。



お店の外観



一杯一杯、時間をかけて丁寧に作られます。



ギシル



廣屋珈琲店

編集後記：ウォーキングを初めて3ヶ月が経ちました。



累計45万歩のウォーキングに耐えてくれた愛用スニーカー

実は前回のおばただよりの健康なコラムでウォーキングについて掲載した頃から1日1万歩以上のウォーキングをウォーキングをしています。3ヶ月が経つ中、4キロほどの減量に成功し、体脂肪率も低下。先輩から教わった3分ほどのストレッチと合わせて取り組む中で、長年悩まされてきた腰痛が無くなり、ウォーキングの効果を感じています。睡眠にも好影響を及ぼしていて、これからも今日の記事のように「ほどほど」と「運動強度」を意識してずっとウォーキングを継続していこうと思います。