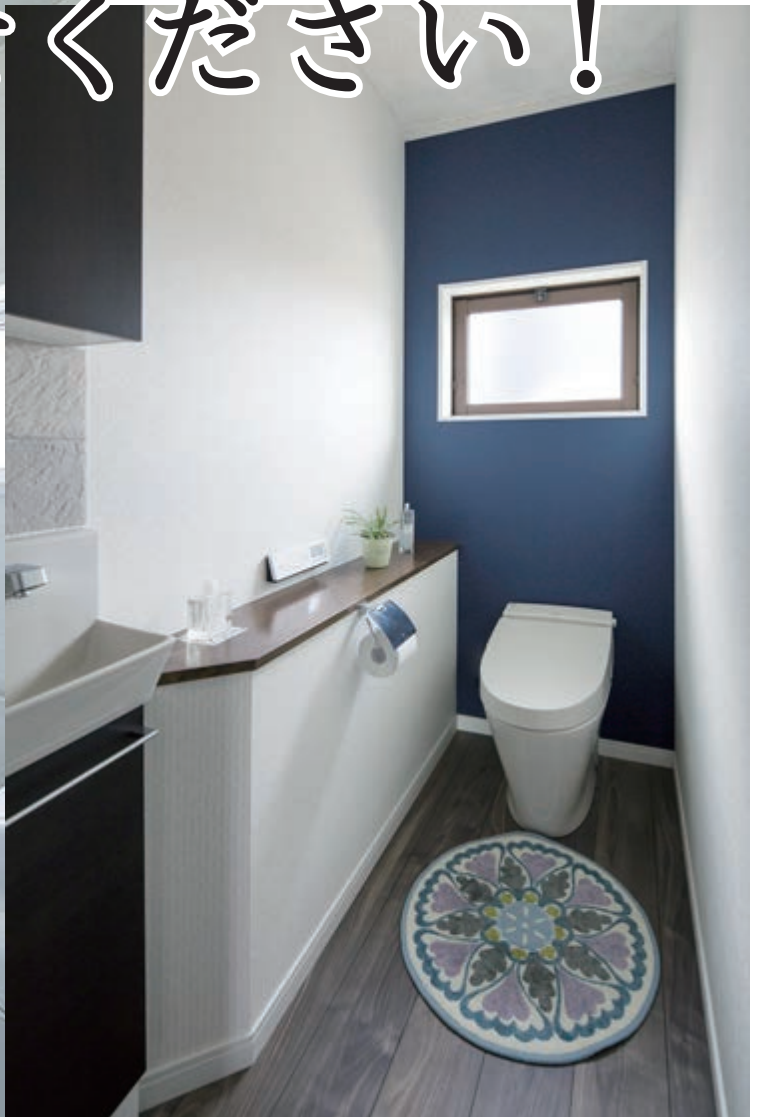


おばた  
だより

vol.036  
2023年2月号

快適リフォーム

おまかせください！



# 屋根・外壁 塗装

Roof & Exterior wall painting

## 劣化による住環境の悪化を 未然に防止！

10年に1度のメンテナンスで  
建物の耐久性低下を防ぎましょう！



### ご自宅の屋根・外壁でこのような現象はありませんか？

☑変色 ☑チョーキング ☑かび・コケ・藻 ☑ひび割れ ☑剥離

塗装の劣化の可能性が高いです。

## 屋根・外壁の塗装をお勧めいたします！

### Q.劣化って何に影響するんですか？

屋根・外壁は日々太陽光・雨風にさらされています。温暖化・異常気象により劣化のスピードは以前にも増しています。劣化が進んで最も怖いのは建物の耐久性が低下し、住環境に大きく影響することです。



### Q.屋根・外壁の塗装は定期的に行うものなんですか？



日常に使う生活道具と同じで、屋根・外壁の塗装も経年によって劣化が生じます。塗装の劣化のサインは、変色→チョーキング→かび・コケ・藻→ひび割れ→剥離という形で現れて建物の耐久性の低下に直結していきます。劣化の進捗具合によって、メンテナンスの規模が大きくなり、コストが上昇します。屋根・外壁塗装の目安は建物の種類・立地条件・環境によって異なりますが目安は10年とされています。劣化が進むと建物内部にもかなりのダメージを与えるので、少しでも気になる現象があればぜひご相談ください。

## 屋根・外壁塗装の定期的なメンテナンスで ご自宅で快適な時間をお過ごしください。

お気軽にご相談ください



# 0120-976-817

受付時間: 9:00-17:00

定休日: 日曜, 祝祭日, 第2・第4土曜日

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

小畑設備工業

検索

〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2





塗布するだけで  
遮熱+断熱+α

# 「ガイナ」塗装

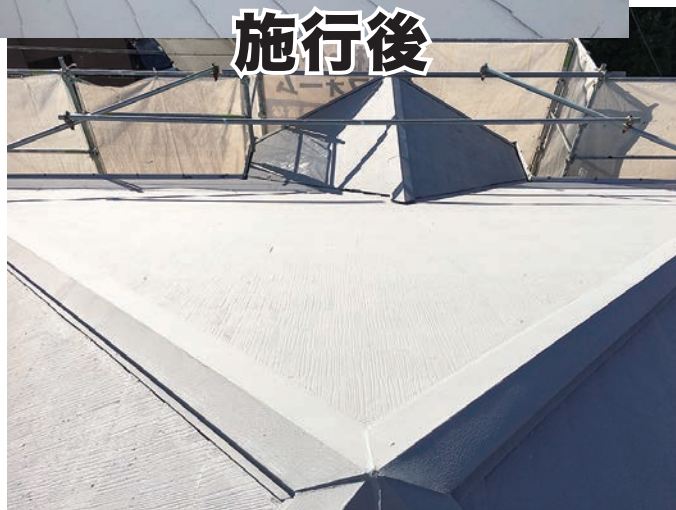
「ガイナ」塗装での屋根・外壁塗装をお勧めいたします！



安全性・多機能性・省エネ性・施工性・耐久性に優れた「ガイナ」塗装。日本の宇宙ロケット開発技術を応用して生み出された「ガイナ」塗装は、断熱・保温、遮熱・断熱、遮音・防音、消臭・空気質改善・結露抑制、建物長寿命化に優れています。大切な住環境の塗装は高品質の塗装で！詳しくは小畑設備工業のスタッフにお尋ねください。



↓ 実際の施工事例 ↓





ダイエットにもアンチエイジングにも最適

住まいの快適レポート

オートファジーを活性化させ、健康生活を実践

細胞内のリサイクルシステムと称される注目のオートファジーを意識して、日々、イキイキと健康に過ごしましょう。

## オートファジーって？

2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隈良典教授による研究解明。自ら(オート)を食べる(ファジー)という意味を持つオートファジーとは、空腹状態が約16時間続くと、細胞内に存在する古くなったタンパク質や老廃物・有害物質など不要なものを回収・分解し、新しく生まれ変わらせるメカニズムです。オートファジーを活発に働かせることで、常に細胞はフレッシュな状態をキープして、健やかな体づくりに役立つと期待されています。

### 活発なオートファジーがもたらすメリット

- 免疫カアップ
- 自律神経の安定
- 血流改善
- 腸内環境を整える
- 効率的なダイエット
- 生活習慣病の予防

### オートファジーの働きを促すノウハウ

- 食事は空腹を感じてから食べるようにして、腹7分目を意識。お腹がグ〜ッと鳴ったらオートファジーが活性化しているサインです。
- 朝食は、起床1時間内に。タンパク質多めの和食がおすすめ。
- 日々の運動・良質な睡眠を心がけましょう。筋肉が作られやすいといわれている午前中にストレッチや筋トレなどを。

オートファジーをサポートする栄養素と食材

ウロリチン	ザクロ、クルミ、ベリー系フルーツ
スペルミジン	納豆、チーズ、キノコ類
アスタキサンチン	鮭、エビ
レスベラトロール	ブドウ



◆ご注意 けして無理をしない、そして体調に異変があればすぐ中止を。また、お体の状況によっておすすめできない場合がありますことをご了承願います。

## 採用情報

### 現場スタッフ

### 【経験者・未経験者】

当社では今後「地域密着型」の事業展開をさらに強固なものにして、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！現在箕面市、池田市、豊中市、茨木市、吹田市在住のスタッフが活躍中です！詳しくはホームページの採用情報をご覧ください。



右のQRコードを読み取ると「採用情報」にアクセスできます>>>