

おぼた だより

vol.042

2024年2月号

リフォームは

RenoStage

リノステージ

株式会社 小畑設備工業 リフォーム事業部



いろんなリフォームに活用できる

先進的窓リノベ2024事業が始まります。詳細は「おぼただより」の中面で!



2024キャンペーン

住宅省エネ

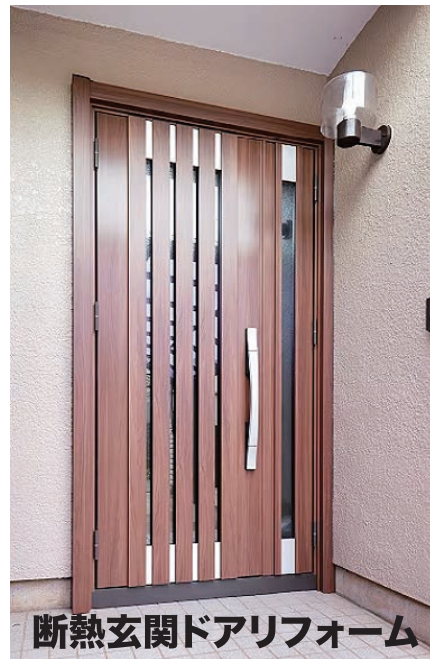


先進的窓リノベ 2024事業が はじまります。

先進的窓リノベ2024事業は、断熱窓への改修を促進し
既存住宅の省エネ化を促すことで、
エネルギー費用負担の軽減、
健康で快適なくらしの実現及び家庭からの
CO2排出削減に貢献するとともに、
断熱窓の生産効率向上による関連産業の競争力強化と
成長を実現させることを目的とする事業です。



断熱窓、断熱玄関ドア、断熱浴槽、節水型トイレ、外壁・屋根の断熱材に 補助金が適用されます！



詳細についてはお気軽にご相談ください！



ぜひこの機会に
快適リフォームを！



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

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

株式会社 小畑設備工業

上下水道関連工事・土工事・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



健

単純なのに
健康効果が大きい！

スクワット



スクワットのイメージ

しゃがむ動作を繰り返すだけで、健康効果が大きいスクワット。全筋肉のうち60%以上が下半身にあり、人体移動というおおきな働きなどをしていて、その筋肉を動かす運動がスクワットです。しゃがむという単純に見える動作の場合、股関節・膝関節・足関節など、同時に多くの関節を動かします(多関節運動)。この運動をおこなうために何種類もの筋肉が使われています。このほか、足の裏、足の甲、脛、胸、首など、ほぼ全身の筋肉がスクワットで使われます。それだけにスクワットはエネルギー消費量が高い運動です。これら重要な筋肉は、歩いたり走ったりするだけでは十分に作用しません。スクワットのように膝を90度に曲げ、体重をしっかりとかけたときに強い刺激を受け、より大きい筋肉へ変化するのです。単純なのに健康効果が大きいスクワットはおすすめです。

編集後記

うわ！

憧れのドーナツ再び！



箕面駅近くの某ドーナツブランドの1号店に行くことができました。陳列を見ると、私にとって憧れのドーナツがあるではありませんか！再びの出会い。何年ぶりの出会いでしょうか…。子どもの頃はこのドーナツを食べることに幸せを感じていました。大きさといい、生地といい、砂糖のコーティングといい、中央の黄色い粒のトッピングといい、そのバランスは申し分なし。家族の分と予備に一個買って帰りました。食べてるひと時、小学生の頃の自分の思い出が蘇りました。おそらくこのドーナツはずっと販売されているわけではないと思うので、また出会った際は、購入したいと思います。

この画像を見るたびに「食べたい」衝動にかられています。