

健 股関節をストレッチしましょう！

股関節ストレッチのメリット

- 1. 血流が良くなる
- 2. むくみが緩和される
- 3. 冷え症が改善する
- 4. 肩こりや腰痛、
ひざ痛などが緩和する
- 5. 疲れにくく、疲れが残りにくくなる



股関節ストレッチには5つの効果があります。無理のない股関節ストレッチで、健康なカラダをキープしていきましょう！QRコードを読み取ると「初心者の方におすすめ」の8分ストレッチにリンクします。



おばた だより

2025年4月号

窓を変える。 窓で変わる。

暑くなる前に“窓”で暑さ対策。詳細は内面をご確認ください。



編集
後記

萱野で食を堪能しました。



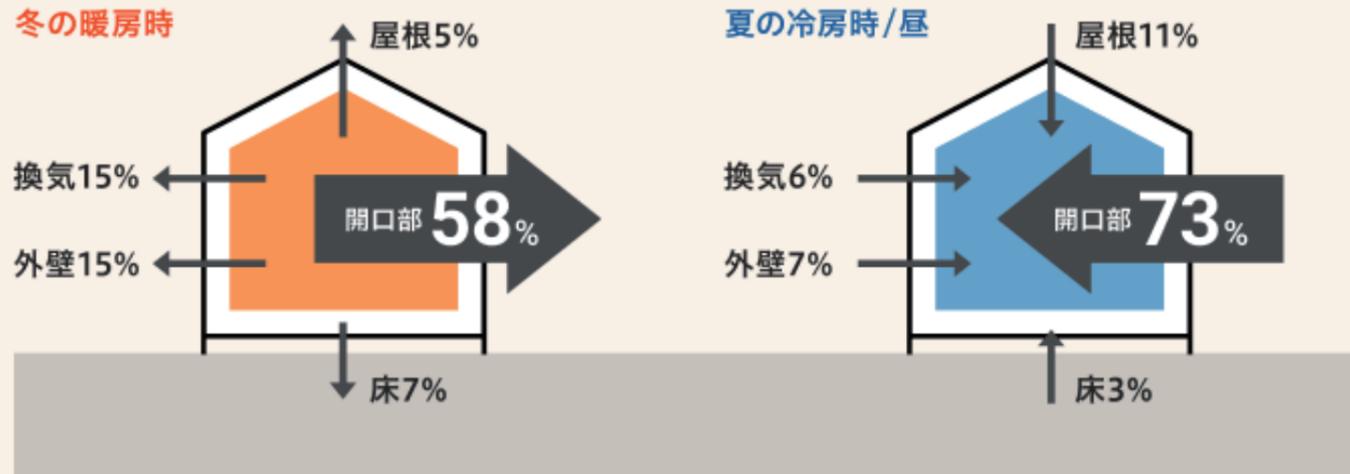
箕面萱野駅に隣接するショッピングモール。駅の開業後、ショップがとても充実。美味しいお店も充実しております、ついつい食べすぎてしまう私であります。食べるのが楽しいことはいいことですが、食べ過ぎに注意しなければなりませんね。

暑くなる前の暑さ対策はお早めに! 1日で施工ができる「窓の断熱」

まずは「窓の断熱」が鍵!

室内から外に熱が逃げる割合

外の熱が室内に入り込む割合



※出典: 日本建材・住宅設備産業協会 省エネルギー建材普及促進センター「省エネ建材で、快適な家、健康な家」

まどの断熱性能が低いと、こんなことに・・・

- 夏は窓から暑さを感じる
- 冬は窓から冷気を感じる
- 寒い日の朝、結露で窓がびしょり
- 冷暖房の効が悪い...

取替窓「リプラス」で解決!

古い窓が、見た目も機能も新しく!

気になる傷みや古さだけでなく、がたつきやすきま風などの不具合も解消

バリエーションが豊富な「リプラス」



先進的窓リノベ2025事業

窓から省エネリフォーム 窓・ドア断熱リフォームが今ならお得に!

最大50%相当還元

最大 **200** 万円

※制度の適用には条件があります。



リプラスをはじめ、窓のリフォームについては、経験豊富な小畑設備工業スタッフにお気軽にご相談ください。

