

見積無料

どんな小さな工事でもOK!

7月ダイヤル 0120-110-525

お気軽にご相談下さい



- ガラス入替え
- 網戸交換
- 基礎換気口取り替え
- コンセント増設
- トイレつまり
- 下水道洗浄
- キッチン混合栓
- レンジフード取替え
- 台所壁パネル
- 風呂ひび・すき間コーキング
- 浴室用混合栓
- 浴室換気扇

- 浴室ドア交換
- ドアノブ交換
- 玄関ドアクロウザ交換
- 勝手口ドア交換
- シャッター塗装
- シャッター交換
- 火災報知機
- TVインターフォン
- 外壁モルタル補修
- 外壁ひびコーキング
- 外壁サイディング・補修
- 浴室・壁・天井塗装

- 物置
- カーポート
- 屋根コーキング
- 屋根塗装
- ボイラー交換工事
- ストープ掃除
- 黒土、砂利販売
- 草刈り
- 樹木伐採・剪定
- 収納棚取り付け
- 美装
- 解体工事



### 車庫・物置に不用品はございませんか？

ゴミの分別は一苦労、大型ゴミの運搬も一苦労・・・ お部屋から当社で運搬・処分致します。全てお任せ下さい！（一部回収出来ない物がありますので、お問い合わせ下さい。）

産業廃棄物収集運搬業許可番号 第00100117829号

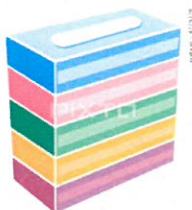
## とくとくキャンペーン

キャンペーン期間: 5月1日～8月31日

日頃の皆様のご愛顧に感謝して、上記期間で「とくとくキャンペーン」を実施中です。

期間中5万円以上の工事に応じて、もちろんティッシュ5箱パック、おこめ券、商品券のいずれかプレゼント！！  
この機会にぜひ、お住まいをキレイにリフレッシュしませんか。  
社員一同、心よりお待ち申し上げます。

好評 実施中！



知って  
おきたい!

体の健康豆知識

### ビタミンを摂取して体の“酸化”を防ぐ!

年齢とともに訪れる老化現象は、呼吸で体内に取り入れた酸素の一部が活性酸素となり、それが増えすぎて健康な細胞まで酸化させてしまうことが原因と考えられています。同様に、血液中のLDLコレステロールが活性酸素によって酸化されると動脈硬化が進行し、糖尿病や高血圧、心筋梗塞などを引き起こします。健康的な生活を送るには、活性酸素を除去する必要があります。それには、強い抗酸化力を持つビタミン類を摂取することが大切。ビタミン類の中で抗酸化作用が強いのは、ビタミンA (βカロテン) とB群、C、E。特に、βカロテンには、体内で発生した活性酸素を無害化する強い抗酸化力があります。にんじんやかぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤなど、色の濃い野菜を積極的に食事に取り入れてください。1日120g程度を目安にするとよいでしょう。

#### βカロテンを多く含む食品を効果的に摂取しよう!

βカロテンは色の濃い野菜に豊富に含まれます。植物油やごまなどビタミンEを含む食品と組み合わせると抗酸化力がさらにアップ!

