

住まいをもっと快適に!

新築・リフォーム・修理・修繕

お家のあれこれ お任せください!!

見積
無料

新築 (注文住宅)

土地探しから設計・施工
アフターメンテナンスまで
一貫して行います。

水まわり

キッチン/トイレ
お風呂/洗面化粧台
給湯器/水栓
排水口 など

外まわり

屋根・外壁の塗替え/雨どい
ベランダの防水/フェンス
樹木の手入れ/カーポート
雨漏り/ウッドデッキ/防犯対策
インターホン/宅配ボックス
太陽光発電/蓄電池
など

電気工事

エアコン
照明(LED)
コンセント
など

補助金

支援制度も
積極的に活用
しています!

内装

壁紙/フローリング/床暖房
畳/障子・襖/和室を洋室に
収納/手すり/バリアフリー
間取り変更/室内ドア
造作家具/室内物干し
など

開口部

二重窓(内窓)/ガラス
カギ/あみ戸/雨戸
玄関ドア/勝手口
など

その他

建物診断(インスペクション)
耐震診断・工事/断熱工事
増築/減築/解体
シロアリ工事
など



上記は一例です。その他の工事もお気軽にご相談
ください。ご予算に合わせたご提案もいたします!

当社でご利用いただけます!!

「二宮町プレミアム商品券」

ご利用は 2024年

2月29日(木)まで

頭の体操!

まちがい探しゲーム

右の2つのイラストには、
違うところが**5つ**あります。
探してみてください!

※答えは裏をみてください。



有限会社山本建設

【本社】〒259-0132 二宮町緑が丘3-6-17 【中井営業所】〒259-0145 中井町田中1037

【営業時間】9:30 ~ 18:00 【定休日】第2・4・5土曜日、日曜日、祝日

お問
合せ

0465-44-4367

✉ y-ken-nakai@iaa.itkeeper.ne.jp

ホームページで
実例を公開中!

QRコードから
アクセスできます。



お問合せ内容・氏名・住所・連絡先をお知らせください。

建設業の許可 神奈川県知事許可(般-4)第66282号 二級建築士事務所 神奈川県知事登録第8889号



スキマ時間からだを動かして健康・介護予防！ +10(プラス・テン)の運動習慣



毎年9月は健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していく「健康増進普及月間」です。

「+10(プラス・テン)」とは、10分多くからだを動かすことです。それにより、生活習慣病、がん、認知症などの発症リスクを下げることができます。仕事や家事などの日常生活のちょっとしたスキマ時間を使って、からだを動かしてみましょう！

✿✿ 手軽にできる+10で、健康のための一歩を踏み出そう！ ✿✿

ウォーキング

- ・まずは10分歩こう(約1,000歩)
- ・歩幅は大きくして、すたすた歩こう
- ・理想は1日8,000歩！※18歳～64歳の目安
通勤や家事の移動も含めて少しずつ歩数を増やしてみましょう。



歯磨きや洗い物をしながら

- ①足を握りこぶしひとつ分ほど開いてまっすぐ立つ
 - ②左右のかかとを高く上げて戻す
- ※10回～15回繰り返す

ふくらはぎの筋力UP



イスに座りながら

- ①イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- ②膝を伸ばしたら、つま先をゆっくり頭の方へ向ける
- ③ゆっくり元の位置まで戻す。

太ももの筋力UP



テレビを見ながら

- ①手は胸の前でクロスして、イスから4秒かけてゆっくり立つ。
 - ②4秒かけてゆっくり座る。
- ※10回～15回繰り返す

お尻と太ももの筋力UP



参考文献:厚生労働省『アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー』、倉敷市『健康くらしき21ポータルサイト/身体活動量を増やそう!+10(プラス・テン)』、宿毛市『広報すくも2021年3月号』より

リフォームで変える暮らしのご提案

寒さが厳しくなる前に、浴室リフォームであったかくつろげる浴室にしませんか！



おすすめ商品 TOTO/システムバスルーム サザナ

こちらから紹介動画を
ご覧いただけます。→

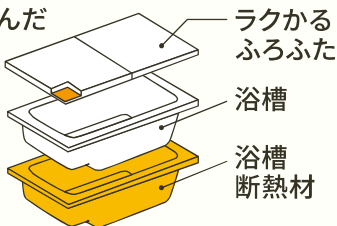


魔法びん浴槽・ラクかるふろふた

浴槽を断熱材で包み込んだ魔法びんのような構造。

4時間で温度低下
2.5℃以内 ※TOTO調べ

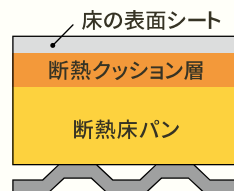
ふたは約900gで開閉がラクです♪ ※3枚割りふたを除く



ヒヤッとしないやわらかい床！ お掃除ラクラクほっカラリ床

床の内側のクッション層が畳のようなやわらかさを実現。同時に断熱材の役割も果たすので、冬場の一歩目もヒヤッとしません。

購入者の
93%が満足！
※TOTO調べ



ご依頼の流れ

お家のことなら何でもお問い合わせください！しつこい営業はしておりません！

見積無料

ステップ1

ご相談・お見積り依頼



お電話またはホームページのお問い合わせより、お気軽にご連絡ください。

ステップ2

現地調査



専門スタッフがお客様の状況を調査します。

ステップ3

お見積り提出



調査結果・ご要望をもとにお見積りを提出します。

ステップ4

工事決定！



内容にご納得いただきましたら工事となります。

まちがい探しゲームの答え：①男の子の吹き出しのマークが「避難場所」と「避難所」②避難所マップの地図の向き③男の子の服のボーダーの数④ラジオの位置⑤お父さんの後ろにペットボトル

