

知多 いきいきクラブ

一人生100年時代。



発行：知多市老人クラブ連合会（知多いきいきクラブ）
〒478-0047 愛知県知多市緑町32-6 知多市社会福祉協議会内 ☎0562-33-7153
編集・制作：株式会社 ニチコミ
〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1-20-12 ヨンゴビル4階
☎052-485-4645 <https://www.nichicomi.com>

令和7年10月発行
第13号



今年度も
仲間と共に地域に根ざした
活動をしていきます!

第60回 愛知県老人福祉大会の
詳細はP4・5へ！

私たちは 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食事のヒント 高血圧予防

ポイントは
減塩

1.薄味に慣れる
2.しょう油やソースを少なめに
3.酸味を上手に使う
4.ハーブや香辛料を使う
5.練りものや加工食品を控える
6.バランスのとれた食事

**鉄・銅・アルミ資源リサイクル
高価現金買取**

リサイクル資源

計量・買取致しております
回収にもお伺い致しますのでお問い合わせください

知多産業 株式会社
TEL:0569-30-8781
携帯:080-3073-3995
FAX:0569-30-8633
知多市大興寺落田 68

**秋春建装は、
豊かな生活と資産を守る**

**総合リフォーム
アドバイザーです**

リリフォーム全般(内装・リフォーム、防水工事、住宅建築、外装・窓・外壁塗装、住設・衛生工事、サイディング、仮設工事)

お問い合わせ・ご相談は ☎ 0562-35-2581

本社 知多市八幡字大平地 82 工事部 東浦町大字織田字大原 8-11

**住宅・土地・定期借地
エコ・収納・倉・自由設計**

アイカワホーじ 株式会社

新知台2丁目交差点北50m
(イトーヨーカドー知多店北)
知多市新知台2丁目10番地8
本社 0562-56-1000
0120-85-1001

**測量・設計・調査・各種図面作成
OA機器・事務用品・測量用品
コピー・製本**

株式会社 タイセイ

知多市新舞子字沢渡 20-1
TEL.0562-55-9708

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

いきいき女性の会では、老人クラブ会員の中で、女性の会員が中心となり老人クラブを活性化する方法などを検討しています。

友愛訪問の必要性や課題

いきいき女性の会

第1回

第1回は5月29日(木)に福祉活動センターで開催しました。

今回は新しく参加した

会員も多くいたため、「知

多市老人クラブ連合会の概要」「いきいき女性の会の趣旨」を事務局から説明しました。

また、3つのグループに分かれて「友愛訪問等の見守り支援」「女性が活躍できる・楽しめるアイデア」について話し合いました。

友愛訪問については、昨年同様に月1回程度実



第2回

第2回は、8月20日(水)にメディアス体育館で開催しました。

前回のいきいき女性の会で、「友愛訪問についての取り組みについてもつと意見交換をした」といとの意見があつたため、各クラブでの友愛訪問についての取り組みについて意見交換を行いました。

友愛訪問活動に対しても多くの方から出てきた意

見として「訪問を楽しみにされている方が多くてやめるわけにはいかない」「普段の生活ではお話をする機会が少ないよう

に、友愛訪問については、友愛訪問についてもつと意見交換を行いました。友愛訪問活動に対しても多くの方から出てきた意見として「訪問を楽しみにされている方が多くてやめるわけにはいかない」「普段の生活ではお話を

する機会が少ないよう改めて友愛訪問の必要性や課題について考える機会になりました。

私たち 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人
共愛会
特別養護老人ホーム
知多共愛の里
TEL 0562-34-1133
〒478-0014 知多市西興が丘二丁目20番地3
<http://www.chita-kyoai.jp/>

自然豊かな地域で暮らす
くつろぎの空間
地域密着型複合福祉施設
ちた福寿園
知多市大興寺字落田11番1
☎0569-47-5880

スタッフ募集中!
グループホーム
あいる岡田
知多市岡田字向田8番2
(セブンイレブン知多岡田西店向かい)
TEL (0562)55-0030

訪問看護師募集中!
訪問看護ステーション
ごいんぶる
知多市新舞子字大口7-1
☎0569-89-8071

医療法人 清樹会
知多サザンクリニック
胃腸科・外科・内科・循環器科・リハビリテーション科・皮膚科
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
PM 4:30~6:30 ● ● ● / / /
休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
知多市南柏谷新海1丁目115番地
TEL 0569-43-3101

TATSUMI
知多南調剤薬局
知多市南柏谷新海1-75
TEL 0569-44-2170
FAX 0569-44-2171

地域で輝く知多市老人クラブの皆さん 受賞おめでとうござります!

第60回 愛知県老人福祉大会



愛知県知事 表彰・感謝状受賞者(敬称略)

	氏名	所属
老人福祉事業功労者	岡田 孝義	つつじが丘長寿会第5
	久保沼 廣	長浦松寿会A
	飯野 満	柏谷台4丁目健寿会
優良老人クラブ		廻間至誠会
老人クラブ育成功労者	筒井 直樹	柏谷台2丁目健寿会

令和7年8月29日
(金)、岡谷鋼機名古屋公
会堂において、愛知県老
人クラブ連合会と愛知県
社会福祉協議会主催の
「創立60周年記念、第60回
愛知県老人福祉大会」が
開催され、知多市老人ク

ラブ連合会から島崎会長
をはじめ連合会役員が参
加しました。

大会では、「大会宣言」
「大会決議」「交通事故
防止についての申し合わせ」
が全員の賛成で確認
され、参加者一同、今後
の老人クラブ活動の重要
性を再確認しました。

大会では、長年にわた
る老人クラブ活動の積み重
ねの証であり、知多市老
人クラブの活動が県内で
も高く評価されたことを
示しています。今後も地
域貢献活動をさらに充実
させ、会員同士の交流を
深めていくことが期待さ
れます。

受賞された皆さまの功
績を称え、知多市からも
多くの皆さまが表彰・感
謝状を受けられました。

私たち 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

SHIELD FOR THE LIGHT
シールドトンネル工法で地下空間を創る

弘新建設株式会社

知多市新知字美濃川 66-1
TEL:0562-55-5299
FAX:0562-56-1018

足場仮設工事・鳶工事全般

株式会社 明幸建創

知多市大興寺字森越 89 番地 22
TEL.0562-85-4780

各種サイン・ディスプレイ製作
屋外広告看板

AIKAN
SIGN & DISPLAY

株式会社アイカン
知多市にしの台2丁目 2401-7
TEL 0562-55-6210

あなたの街でのんきやさん

**eでんき
はなし**
(有)花井電化センター

〒478-0001 知多市八幡字小根 131
TEL (0562)32-0043 FAX(0562)32-0740

◇住宅の新築・リフォーム◇

あなたの夢のプロデューサー

株式会社 岩本建設

知多市新知字大内 1 番地の 8
TEL 0562-55-4626

電気工事設計施工点検 冷暖房設備設計施工
防災設備設計施工点検 電気機器修理・販売

株式会社 岡田電業社

知多市岡田字開戸 63-2
TEL 0562-55-3905
FAX 0562-55-2838
E-mail: info@okadadengyo.com



第二部では、創立60周年を記念して二胡奏者の中村ゆみこ氏によるコンサートが行われ、美しい演奏に参加者も耳を傾け、華やかなひとときを楽しみました。

知多市老人クラブ連合会は、これからも元気に活動を広げ、地域の皆さんとともに明るいまちづくりに向けて取り組んでまいります。

二胡奏者の
中村ゆみこ氏による
コンサート

私たち 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

 給排水衛生・各種配管設計施工
住宅設備機器販売
有限会社 長島管工
知多市岡田字越地 28 番地の 1
☎ 0562-55-3858
FAX 0562-56-1377

軌道保線・補修・土木
辻工業有限会社
知多市大興寺落田 98
TEL・FAX.0569-43-7678

トイレ快適改修・バス・水回り修理得意です
 **東海ガス株式会社**
<https://www.tokai-gas.co.jp>
知多市八幡字荒古前 33-1
tel **0562-33-5168**
fax **0562-33-1014**

 学校給食向け冷凍加工食品製造・販売
コッコ株式会社
知多市南柏谷新海2丁目10番地
TEL 0569-42-2137

安心と安全を創造するプロフェッショナル集団
 **有限会社 ライトウェイ**
知多市清水が丘2丁目901
TEL **0562-57-1707**
警備員募集中!!
詳しくはHPをご覧ください
<https://rightway-security.com/company/>

一般貨物自動車運送事業
事業者番号 560003317
クレーン作業全般 重量物運搬
愛知県知事許可番号 第 29072 号
荒木重機株式会社
知多市八幡字荒古前 13-3
TEL **0562-32-5341(代)**
FAX **0562-33-2721**

第54回 知多市老人クラブ大会



第1部

宮島市長（当時）あいさつ



島崎会長あいさつ

第一部の冒頭で島崎会長があいさつに立ち、クラブ活動の重要性や今後の展望について述べました。次に顕彰式では、長きにわたり活動に貢献された会員に表彰状・感謝状を授与。市長はじめ来賓の方々からも祝辞が寄せられ、場内は祝福の拍手に包まれました。

9月26日（金）、第54回知多市老人クラブ大会が知多市勤労文化会館にて開催されました。

第54回 知多市老人クラブ大会

被顕彰者一覧は
8ページに掲載



感謝 しみず ゆたか 清水 豊さん

表彰 表彰 あおやま きよし 青山 清さん

表彰 くどう よしみ 工藤 好さん

私たちちは知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 村瀬組
知多市八幡字堀切 57 番地
認証取得 ISO 9001 ISO 14001
☎ 0562-33-2511 FAX 0562-33-2519

株式会社 いわき工務店
知多市岡田字庄太郎脇 53
☎ 0562-55-2164 FAX 0562-55-2149

Konishi Dental Office 小西歯科医院
医療法人 知多市にしの台4丁目13-10
TEL 0562-56-3445
併設 歯科訪問診療センター
TEL 0562-56-3448

豊かな明日を創造する
総合建設業
株式会社 **柏田組**
知多市新舞子字大口 206-8
☎ 0569-43-5577
URL: <http://www.kasutagumi.co.jp>

【建設事業】鉄骨構造の設計及び工事
【開発支援事業】国際経済文化交流・農業
NK設計事務所
とうがらし農園Jファーム
知多市日長字原山 8-2

買取大吉
KAITORI DAIKICHI
生前・遺品整理のお問い合わせが急増中!
捨ててしまう前に一度ご相談ください!
買取大吉 知多新知台2丁目店
☎ 0562-57-1355 《出張買取対応》
知多市新知台2丁目9番20 / 定休日: 火曜日
愛知県公安委員会 第 541232110400 号



柳家三亀司さん



旭堂鱗林さん



登龍亭獅籠さん

第2部

知多市警察署による講話
「高齢者交通安全啓発」第54回 知多市老人クラブ大会
舞子会・なでしこ会

舞子会・なでしこ会『幸せ桜』



舞子会・なでしこ会『祝賀の舞』

続いて第二部では老人クラブのサークルによる芸能発表が行われ、日頃の練習の成果を披露。ステージを華やかに彩り、観客を魅了しました。知多警察署による高齢者交通安全啓発の講話も実施。交通事故防止に向けて、今後の意識向上が期待され



葉月会 (つつじが丘地区)『梅の古城』



葉月会 (つつじが丘地区)『田原坂』

最後のアトラクションで演芸が披露され、会場には笑顔があふれました。会員同士の交流も深まり、活動のさらなる発展につながる素晴らしい大会となりました。

私たち 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

公益社団法人
知多市シルバー人材センター
会員募集中・仕事受付中
お困りごとはご相談ください。
TEL 0562(55)5476

QRコード

竹内建設工業株式会社
総合建設業(般-29 第63613号)
田畠の草刈り承ります
TEL 0569・43・4110
FAX 090・5114・3770

一緑の癒し空間を創造します
お庭の管理やガーデニングのアドバイス・害虫駆除
庭木剪定・芝刈り・施肥・植栽 etc… 何でもご相談下さい!!

有限会社 加藤造園
TEL.0562-33-3614
FAX.0562-33-9741
知多市新知字南惣作 34 番地の 11
HP : <https://www.katou-zouen.co.jp/>

空気のいい家
エム・ハウジング 株式会社
知多市新舞子字北畠 18-1
<http://www.emhousing.net>
TEL 0569-44-0892

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

ルールを守って
安全運転

被顕彰者

(敬称略)

知多市老人クラブ連合会会長表彰状受賞者

青山 清	浜小根永楽会
工藤 好	柏谷台1丁目健寿会

知多市老人クラブ連合会会長感謝状受賞者

清水 豊	岡田長生会
伴野 正彦	杉山四一クラブ
北川 清隆	八幡新町健友会
井上 仁美	寺本台長寿会
三船 幸子	寺本台長寿会
池田すみゑ	寺本台長寿会
前田 篤子	つつじが丘長寿会第6
岩永 未春	新三六七長寿会
伊井 基治	岡田長生会
竹原 幸子	岡田長生会
竹内 時代	岡田長生会
小島 博光	大草長寿会

古倉 輝雄 柏谷台2丁目健寿会

船木 勝明 柏谷台2丁目健寿会

野崎サキ子 柏谷台3丁目健寿会

吉田 敬子 柏谷台4丁目健寿会

愛知県知事感謝状受賞者
(老人福祉事業功労者)

岡田 孝義	つつじが丘長寿会第5
久保沼 廣	長浦松寿会A
飯野 満	柏谷台4丁目健寿会

愛知県老人クラブ連合会会長表彰状受賞者
(優良老人クラブ)

廻間至誠会

愛知県老人クラブ連合会会長感謝状受賞者
(老人クラブ育成功労者)

筒井 直樹 柏谷台2丁目健寿会

知多市老人クラブ連合会では

ニュースポーツ用品などの
貸し出しをしています。



太鼓の達人を使って交流

知多市老人クラブ連合会では、ニュースポーツ用品の貸し出しをしています。

ニュースポーツ用品として輪投げセットと、eスポーツとして太鼓の達人の貸し出しをしています。

輪投げも・太鼓の達人についても大人も子どもも一緒に楽しめるものになっています。3世代交流等でも活用できるものになっていますので、ぜひご活用ください。

また、ルールや遊び方がわからない場合には事務局(知多市社会福祉協議会)が説明をいたしますので、ぜひご活用ください。

他にも貸出物品がございますので、詳しくは知多市老人クラブ連合会のホームページをご覧ください。(http://chitaroren.jp/)

旭桃台シニアクラブ

知多市花壇コンクール2年連続最優秀賞受賞

「明るく楽しく元気よく」
シニア活動の推進

旭桃台シニアクラブ会長 向山 孝史

旭桃台の1号緑地はかつて管理が行き届いていませんでした。しかし会員の高齢化により維持管理が大変となつたことから、当時の町内会長とシニアクラブ役員との話し合いで

成13年に「旭桃花つぼみ会」を結成し活動を始めました。

シニアクラブ「花つぼみ会」が発足しました。

花壇の維持管理はシニアクラブ有志が行い、毎

日の散水は町内会役員の皆さまが1週間ごとの当番制としています。知多市花壇コンクールには毎年応募しており、令和

年連続で「最優秀賞」を受賞しました。また令和6年度には愛知県緑化推進委員会緑化功労者表彰

を受賞しました。令和4年よりシニアクラブの専門部として旭桃台で花壇を維持管理してお

り、子どもからお年寄りまで地域住民の憩いの場として楽しめる花壇としています。

また今後の課題としては、コロナ発生後、イベ

ントの中止に伴い地域住民の連携が希薄になつて

ています。シニアクラブでは仲間意識をもつていただけるようにさまざま

な同好会を発足しています。現在活動では「平成草

は、カラオケ同好会」等の活動を

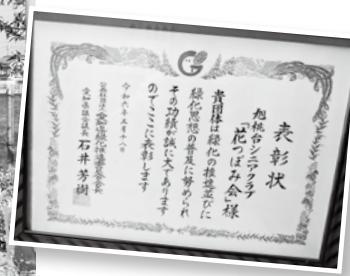
作り同好会」等の活動を

しています。今後とも「明

るく楽しく元気よく」を

合言葉に活動を推進して

いこうと考えています。



愛知県緑化推進委員会表彰



ゴルフ部コンペ鈴鹿の森CC

花つぼみ会花の寄せ植え教室

ても、遺族会の思いに賛ます。老人クラブ連合会としても、遺族会の思いに賛ます。

また、映画上映会だけでなく、「折り鶴でつなごう！平和の心プロジェクト」として、千羽鶴を広島平和記念資料館へ届ける取り組みも行っています。

平和への祈り、後世に伝える！



寺本台長寿会



日長台長寿会



映画上映会で折り鶴展示



目標の8万羽を大きく上回りました



同し、「折り鶴でつなごう！平和の心プロジェクト」に協力をしました。多くの会員が折り鶴の作成に協力し、知多

市全体で目標としていた8万羽を大きく上回り、最終12万2,493羽となりました。作成した折り鶴については、広島平和記念資料館へ届けられました。

知多市老人クラブ連合会としても、これからも若い世代に平和について伝えていきたいと思いました。



私たち 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

誠
株式会社 福岡組
FRAMING-TEAM
知多市日長字穴田 24-1
TEL.38-6018 FAX.38-6019

one for ALL
~共により良い明るい未来を世界に提供する~
有限会社 新知工業
知多市新知字門田88
0562-77-2607

暮らしに木のぬくもりを
木製建具・オーダー家具
指義
知多市金沢字宗畠29
(0569)42-0938

日本一ヶ寺 めがねをかけた弘法さま
めがね弘法
弘知多四国 71番 眼病封じの寺
尾張三十三観音 10番
知多西国三十三所 18番
東海三十六不動 22番
知多市南柏谷本町1丁目196番地
0569-42-0930 **0569-42-0930**
めぐすりの 金照堂薬房

思いをカタチに
句集
TEL 078-333-7707
ニチコミ

めまいを和らげるツボ
手の甲と手首のシワから指3本分の場所にある
ツボをしっかりと押さえましょう。
外関(がいかん)
疲れや頭痛の
軽減にも!
※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

令和7年5月14日(水)、各コース別の入賞者は以下の通りです。

ラウンドにおいて「第23回市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。242名の方々が参加し、今年は地図がやや湿つてボールが転がりにくい状況でした。白熱した戦いが繰り広げられました。

会長のあいさつと大会ルールの説明が行われ、参加者の皆さんはそれぞれのスタートホールに向かいました。コースでは、和やかな雰囲気の中でも真剣なプレーが繰り広げられ、気迫あふれるショットが見られました。大会の結果は、総合優勝が男子の部は青山敏さん、女子の部は土肥すえ子さんとなりました。



令和7年5月14日(水)、各コース別の入賞者は以下の通りです。

ラウンドにおいて「第23回市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。242名の方々が参加し、今年は地図がやや湿つてボールが転がりにくい状況でした。白熱した戦いが繰り広げられました。会長のあいさつと大会ルールの説明が行われ、参加者の皆さんはそれぞれのスタートホールに向かいました。コースでは、和やかな雰囲気の中でも真剣なプレーが繰り広げられ、気迫あふれるショットが見られました。大会の結果は、総合優勝が男子の部は青山敏さん、女子の部は土肥すえ子さんとなりました。

大会後には、参加者全員によるホールインワンゲームが行われ、笑顔となりました。また、ホールインワン募金も実施され、5,400円が集まり、全額「赤い羽根共同募金」に寄付しました。

結果報告

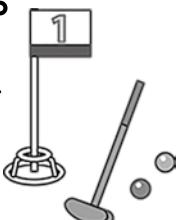
*印は総合優勝者 (敬称略)

順位	男子の部				女子の部			
	名前	地区名	スコア	1打	名前	地区名	スコア	1打
優勝	加古 重成	堀之内	34	2	実松 和代	柏谷台	36	2
準優勝	井上 志剣	柏谷台	34	1	柴田 いちこ	北柏谷	37	2
第3位	土井 満	亥新田	34	1	山口 静江	岡田長生会	40	1
第4位	中山 重春	岡田長寿会	35	2	筒井 芳子	南柏谷	40	1
第5位	唯野 善義	寺本台	36	1	早川ふみ子	柏谷台	42	1

順位	男子の部				女子の部			
	名前	地区名	スコア	1打	名前	地区名	スコア	1打
優勝	*青山 敏	廻間	34	1	*土肥すえ子	日長台	40	1
準優勝	吉川 博夫	日長一区	36	2	深野木マス子	南柏谷	40	1
第3位	田吹 哲郎	日長台	36	2	竹内ひで子	岡田長寿会	40	1
第4位	梅村 貞夫	大草	37	1	河西 泰子	廻間・堀之内	41	0
第5位	田浦 幸康	柏谷台	37	0	福田やよ子	岡田長生会	41	0



会長のあいさつ



私たち 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お味噌汁にかけ!
味かけるだけ!

コラーゲンペプチド 10,000 mg*

※大きさは約2杯(10g)

お問い合わせ
ご注文は
こちらから!



TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708

株式会社ニチコミ 受付時間/平日9:00~18:00 (FAXは24時間対応)

Nestlé
HealthScience®

カラダに大切な
たんぱく質の一種
コラーゲンを
手軽に摂取!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎日の食事にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖不使用・無香料で、
食事や飲み物に加えやすい!

*栄養成分表示[大さじ1杯(約2杯程度)(10gあたり)]: 热量:36kcal, たんぱく質:9.0g, 脂质:0g, 碳水化合物:0g, 食塩相当量:0.00-0.12g, コラーゲンペプチド:10,000mg

第79回 国民スポーツ大会

神谷 通子さん(北翼が丘寿会)が 第79回国民スポーツ大会に 出場しました。



出場選手激励会出席の
神谷通子さん(写真左)と市長

北翼が丘寿会の神谷通子さんが、第79回国民スポーツ大会に出場されました。

大会は滋賀県甲賀市で開催され、9月13日・14日グラウンド・ゴルフ競技に出場されました。

神谷さんは全国大会

出場の資格を得るため、春(5月)・秋(10月)の県大会で好成績を収め、令和7年3月の全国大会予選会で優勝し、

全国大会への出場権を獲得。市長から第79回

入賞には至りませんでしたが、堂々と全国の舞台でプレーを披露されました。



編集後記

知多市老人クラブ連合会会

スポンサーへの御礼

この度、知多いきいきクラブの発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。今後ともなにご支援をお願い申上げます。

QRコード
クリックで
お問い合わせ
できます

(広報部員一同)

これからも「明るく・楽しく・元気よく」地域の輪を広げまいります。

健康で、笑顔で、助け合いながら暮らすことが「いのち輝く」毎日だと思います。

未来社会の「デザイン」は、私たちの活動にも重なります。阪・関西万博も閉幕しましたね。皆さんは行かれましたか? テーマの「いのち輝く」ことを改めて感じます。

さて、今年開催された大阪・関西万博も閉幕しましたね。皆さんは行かれましたか?

今号では、各クラブの活動や大会、友愛訪問など、仲間とともに支え合う皆さんのお姿をお届けしました。笑顔や声かけのひとつひとつが、地域の元気を育てていることを改めて感じます。

私たちちは知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

頭痛、ふらつき、ふるえ、しひれでお困りの方の専門医

こしまうエールクリニック

院長 越村 仁一

診療科目: 内科・脳神経内科・内分泌内科・美容内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	/	○	○
午後	2:00~ 6:00	○	○	/	○	○

休診日: 水曜・日曜・祝日・土曜午後

知多市日長東田2丁目29-1

TEL 0562-54-2777

—困った時の—

知多学園

特別養護老人ホーム

ヴィラ桜坂

知多市長浦1丁目111番地

TEL 0562-56-8200

おひさま歯科 こども歯科

OHISAMA KODOMO DENTAL CLINIC

TEL.0569-43-4618

電話受付時間
平日 8:55 ~ 12:40 14:20 ~ 17:40
土曜 8:25 ~ 12:10

お電話でご予約をお取り頂いてからご来院頂けると、大変助かります。
〒478-0031 知多市旭 6-43

脚の疲れに効く **ツボ**

胃腸の疲れや全身の免疫力アップにも効く
万能ツボ! 膝のお皿の下から指4本下

足三里(あしさんり)

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

雨漏り診断士がいるお店

スズキ塗装株式会社

愛知県知事許可 第 63759 号(塗装・防水・とび土工)

TEL 0562-85-7082
〒478-0041 知多市日長字入杵 1-3

●塗装 ●防水
●各種リフォーム工事全般

株式会社 S.T.F

Sunlight to the future

本社: 知多市八幡樹木 164番地の1
TEL.0562-34-4773
知多工場: 知多市岡田地極池 14番1
TEL.0562-38-6625