

ぽかぽか通信



ガス屋さんだけど…

畳・網戸・障子・ふすまの
張り替えやっています!!



<p>畳</p> <p>表替え(1帖)</p> <p>13,200円~ (税込)</p>	<p>網戸</p> <p>W900×H1800</p> <p>3,300円~ (税込)</p>
<p>障子</p> <p>W950×H1800</p> <p>3,300円~ (税込)</p>	<p>ふすま</p> <p>W950×H1800</p> <p>6,600円~ (税込)</p>

便座のお取替もおまかせください

温水洗浄便座 セルフチェック

- ご使用から10年以上経過している
- 便座にヒビや割れがある
- 便座が異常に熱い時や、冷たい時がある
- ノズルがスムーズに動かなかったり、お湯が出ないことがある



TOTO
TCF8FK57
リモコン一体型

おまかせ節電
オート脱臭

標準取替
工事費込

51,400円 (税込)

こども食堂

第6回

7月11日 11:30~14:00

※7月8日(水)までに事前予約が必要です

費用 **無料** 定員 **15名**

対象 **小学生~中学生**

※アレルギー等があるお子様はお控えください。

会場 **犬山ガスサービスセンター**

犬山市天神町1丁目17番地
しるひがしマンション1F

※お食事は、12時からのご提供になります。

※参加者が4名以下の場合、
中止とさせていただきます。



インスタも
見てね♪



@INYM GAS

▼▼ ご予約・お問い合わせはこちら ▼▼

犬山ガスサービスセンター TEL 0568-62-8500

クイズの答えを応募するだけ!

抽選で5名様に
1,000円分の
商品券をプレゼント!

クイズ

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

体幹を鍛えると
基礎 が向上する

A 設定 **B** 学力 **C** 代謝

応募番号 **0806**

応募締切日 **2026年6月30日**

応募方法

LINEで応募

メニューの「プレゼント応募」からお入りいただき、「郵便番号・住所・氏名・電話番号・応募番号・クイズの答え」をご記入の上、お申し込みください。

メールで応募

本文に「郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答え」をご記入の上、以下のアドレスまでお送りください。

応募先 | **pokapoka@inym-gas.co.jp**

※ご応募には別途通信料がかかります。※お使いの機種によってはアクセスいただけない場合がございます。その場合は他の方法にてご応募ください。※本メールアドレスはクイズ応募受信専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

Mr.ベアの 血液型別 開運ヒント



A型

全体運

整理整頓にツキが。特に「思い出の品」に光を当ててみて。溜まった写真の整理や、大切にしまっていた布地で小物を作るなど、過去を慈しみながら整える作業が、深い安らぎを与えてくれます。

開運アクション

アルバムの整理や古い手紙の読み返し



ラッキーカラー

アイリスブルー
(静寂と知性を与える色)

B型

全体運

室内で過ごす時間を最大限に楽しむ工夫が運氣を上げます。時間を忘れて没頭できる趣味に浸ってみてください。誰に見せるためでもない、自分のための「創作」が、内側からの若々しさを引き出します。

開運アクション

読みたかった本を一気に読む



ラッキーカラー

アメジストパープル
(華やかさと癒しの色)

O型

全体運

「不要なものを手放す」ことで、運氣が一気に回り始めます。特にクローゼットや靴箱など、普段見えない場所の整理が吉。「今の自分に似合うかな?」を基準に選別すると、心も思考も驚くほどスッキリします。

開運アクション

1年以上着ていない服を手放す



ラッキーカラー

パールグレー
(上品で落ち着いた調和の色)

AB型

全体運

直感が鋭くなる反面、周囲の空気に敏感になりやすい月。生活に「良い香り」を取り入れることで、自分を守りましょう。アロマを焚いたり、香りのよい石鹸を使ったりと、五感を喜ばせることが開運に直結します。

開運アクション

お気に入りのアロマや香水を新調する



ラッキーカラー

ミスティホワイト
(純粋さと清らかさを保つ色)

ごきげんの
種まき

1日3分で整える 体幹習慣



年齢を重ねると、筋力は衰えていきます。でも、ハードな筋トレは続かない……。そこでオススメなのが、「1日3分」の体幹習慣。体幹とは、頭と手足を除いた胴体部分のこと。ここを整えるだけで、見た目の若々しさと、疲れにくい体が手に入ります。

なぜ「体幹」が必要なのか?

体幹は体の「柱」。柱がしっかりしていれば、手足の動きがスムーズになり、関節への負担が減ります。大人が体幹を鍛えるメリットは主に3つあります。
◆基礎代謝の向上…大きな筋肉が集まって

いるため、太りにくい体質になります。
◆姿勢の改善…ぽっこりお腹や猫背が解消され、服の着こなしが変わります。
◆転倒・怪我の予防…重心を安定させる力がつき、将来の歩行不安を解消します。

今すぐできる「3分クイックメニュー」

道具不要で、今日からリビングで始められる3つのステップを紹介します。

- ① ドローイン(1分)**
背筋を伸ばして立ち(または仰向け)、鼻から息を吸ってお腹を膨らませます。口から細く長く吐き出しながら、お腹を背中にくっつけるイメージで凹ませます。凹ませた状態をキープしながら、浅い呼吸を30秒繰り返します。
- ② プランク(1分)**
床に両肘をつき、足を伸ばしてつま先立ちになります。頭からかかとまでが「一直線」になるよう意識してください。腰が反ったり、お尻が上がったりしないよう、お腹に力を入れます。
- ③ ダイアゴナル(1分)**
四つん這いになり、右手と左足を同時に床と平行に上げます。指先から足先まで一直線に伸ばし、15秒キープ。反対側も

同様に行います。「さあやるぞ!」と意気込むと、忙しい日は挫折してしまいます。TVのCM中だけプランクをする。お湯が沸くまでの間にドローインをする。このように、日常の動作に組み込むのが成功の秘訣です。3分は、ほんのわずかな時間ですが、その積み重ねが将来の「動ける体」を作ります。今日から、未来の自分のために「大人の体幹習慣」を始めてみませんか?



ひらめき 体操



～間違い探し～
2枚の絵の違う箇所を3つ探してください



～間違い探し～
2枚の絵の違う箇所を3つ探してください



答え

