ぽかぽか通信



ご要望にお応えして、今年もやります！

アンコールガス展



ラストチャンス！
お気軽にご来場ください♪



追加開催！お得なイベント！

11月29日(日)

10～15時

会場

犬山ガスサービスセンター





事前予約制のため
下記までご予約をお願いいたします
犬山ガス(株)本社　TEL：0568-61-0002



こども食堂

第10回　**11月14日(土)** 11:30~14:00

※11月11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
しろひがしマンション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♪
@INYMGAS

▼▼▼ 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。

**動ける体に欠かせないのは
□と柔軟性**

A ストレス　**B** スポンジ　**C** スタミナ

応募番号	0811
応募締切日	2026年11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

「首元」のおしゃれに幸運が宿ります。お気に入りのスカーフやマフラーなどを主役にした装いを楽しんでください。顔周りを明るく華やかに見せることで、自然と自信が湧き、対人運もスムーズに

開運アクション

スカーフなどの新しい巻き方を練習する



ラッキーカラー

ロイヤルパープル
（高貴でミステリアスな紫）

B型

全体運

寒くなると、つい背中を丸めて歩きがち。「姿勢」を意識するだけで、全体の運気が一気に上向きます。背筋を伸ばして歩く姿は颯爽とした印象を与え、チャンスを掴みやすくしてくれます

開運アクション

鏡を見るたびに、背筋の伸びを確認する



ラッキーカラー

キャメルベージュ
（上品で温かみのあるベージュ）

O型

全体運

先手必勝の月。暖房器具の点検、コートの準備、お歳暮のリスト作成など、12 月の忙しさが来る前に「早めの準備」を。先に片付けておくことで心に余裕が生まれ、毎日を優雅に過ごせますよ

開運アクション

冬用の寝具や防寒着の虫干しやメンテ



ラッキーカラー

ブリックブラウン
（温もりと安定を感じさせる茶色）

AB型

全体運

「水のエネルギー」と「温もり」があなたの味方。週末に温泉に出かけたり、自宅でお気に入りの入浴剤を使って長風呂をしたり。水に触れながら体を温めることで、明日への活力が湧いてきます

開運アクション

ちょっと高級なバスソルトや入浴剤を



ラッキーカラー

シルバーグレー
（静謐で都会的なグレー）

ごきげんの種まき

「太らない体」より「動ける体」



買い物の荷物、子どもやペットの世話、終わりの見えない家事……。毎日の暮らしは、実は重労働の連続です。つい体重ばかりに目が行ってしまいますが、本当に必要なのは「太らない体」より「疲れにくく動ける体」ではないでしょうか？

毎日の疲れは筋肉不足かも？

食事を減らすだけの無理なダイエットでは、脂肪と一緒に大切な筋肉まで落ちてしまうことがあります。筋肉が減ると、少しの家事で疲れる、姿勢が崩れる、肩や腰に負担がかかる、代謝が落ちて痩せにくくなる、といった変化が起こりやすくなります。「階段がつらい」「夕方にはぐったりする」という疲れも、年齢や体重だけでなく、体を動かすエンジンである筋肉の衰えが関係しているかもしれません。

「細さ」より「スタミナ」を

「動ける体」とは、鍛え上げられた体ではありません。朝すっきり目覚め、家事や用事をこなし、夜まで心地よく過ごせる、スタミナと柔軟性のある体です。そんな体に必要なのは筋肉。適度な筋肉があれば、日々の動作も楽になります。

「動ける体」を作る3つの簡単ステップ

特別なジムに通う必要はありません。毎日の生活に少しの意識を取り入れるだけで、体は確実に応えてくれます。

▶家事を「ながら運動」に変える・・・洗濯物を干すときにかかとを上げてふくらはぎを鍛えたり、床の物を拾うときに膝を曲げてスクワットしたりしてみましょう。

▶「減らす」より「補う」食事を・・・カロリーを削るよりも、筋肉の材料になるタンパク質（卵、お肉、お魚、大豆製品）をしっかり食べることが大切です。毎食、手のひら一枚分を目安にしてみましょう。

▶寝る前に体をリセットする・・・寝る前の５分間、布団の上で大きく伸びをしたり、股関節周りを優しくストレッチしたりして、その日に使った筋肉の強張りをほぐしてあげてください。

「動ける体」は、毎日をご機嫌に過ごすための最高の味方。体重計の数字に一喜一憂するのを少しお休みして、「あ、今日は体が軽いな」という心地よい感覚を育てていきませんか？

ひらめき体操

1 つしかない文字は
どれでしょう？

問1

み	は	お	な
ま	あ	の	み
ね	は	な	お
み	の	あ	ま

問2

ヲ	カ	ネ	ア
ス	ヌ	ウ	ヲ
カ	タ	ヌ	ア
ネ	ヲ	ス	タ

問3

鯖	鯛	鰯	鰆
鰯	鯵	鯖	鰻
鰻	鰆	鯛	鯳
鯛	鰹	鯵	鰹

答え

問１：ね

問２：ウ

問３：鯳