

磐
田

No.40

ねんりん

発行所
シニアクラブ磐田市
(磐田市老人クラブ連合会)
〒438-0077
磐田市国府台57番地7
(磐田市総合健康福祉会館1Fプラザ1階)
TEL 0538-37-9617
FAX 0538-37-4866

県老人クラブ連合会会長表彰伝達式挙行

総務部長 山下 六機

令和6年10月29日(火)、磐田市総合健康福祉会館iプラザにて「静岡県老人クラブ連合会会長表彰伝達式」が、当会理事会に先立ち開催されました。

永きにわたって献身的にクラブ活動を支えて下さったり、クラブの中心として常に諸活動をリード下さりクラブの盛り上げに大きく寄与されました。また全国的にも全市的にも会員減少傾向下にあつて、クラブの総力を挙げて挑戦し多くの仲間を獲得されました優秀クラブへ、寺田会長より表彰状が伝達されました。受賞されました7個人と4クラブの皆様方は下記のとおりでございます。



伝達式の様子

また理事会終了後恒例の研修会に移り、磐田警察署交通安全指導員さんによる「交通安全教室」を開催し、毎年減少傾向にあります交通事故件数、死者数等について解説して頂きました。その中であつて依然として高率を占めます高齢者の事故について、一層のルール遵守と注意喚起を強く訴えられました。

皆さん是非参考にして頂いて、安全な生活に心掛けましょう。

「7個人と4クラブの皆様方 おめでとうございます。」

被表彰者のご紹介(敬称略)

◎第1号表彰(役員として4年以上、2名)

岩本 佳光(シニアクラブ大藤)
天野 眞 (大立野寿会)

◎第2号表彰(役員として8年以上、4名)

鈴木 正通(草崎南福寿会)
大石あさ子(明団シニアクラブ)
増田 勝美(新出・東脇寿会)
木原 武彦(シニアクラブ東新町)

◎第4号表彰(老人クラブ活動の功労者、1名)

名波 義雄(南部地区)

◎会員加入促進運動表彰(3クラブ)

千寿堂天寿会 (南部)
西之島シニアクラブ (東部)
新明クラブ (福田)

◎会員加入促進運動表彰(90人以上クラブ、1クラブ)
シニアクラブ富士見会(見付)



第21回

シニアクラブ磐田市ペタンク大会

11月7日(木)、福田ふくなか広場にて「第21回ペタンク大会」が開催されました。午前中に24チームが8コートに分かれ予選リーグを行い、午後に決勝トーナメントで8チームが争いました。会場内では投球ごとに歓声が起き、和やかなひと時となりました。

ペタンク大会入賞チーム一覧

順位	地区	チーム名	監督兼選手	選手	選手
1	竜洋	西堀友和会 C	内山 芳夫	渥美 武史	小笠原弥恵子
2	豊岡	平松常盤会	清水 孝之	田光 滋利	栗田たつ恵
3	豊田	ふれあい本郷	袴田 昇侑	野口 拓司	斉藤 好子
4	豊田	青城ゆうクラブ	増田 博俊	鈴木 正征	伊藤恵美子
5	竜洋	西堀友和会 A	青島 作夫	小笠原辰男	青島ゆり子
6	福田	福田本町	小藪 晃	大石 三代	永島紀代子

決勝トーナメント結果

順位	地区	チーム名
1	竜洋	西堀友和会 C
2	豊岡	平松常盤会
3	豊田	ふれあい本郷
4	豊田	青城ゆうクラブ
5	竜洋	西堀友和会 A
6	福田	福田本町
7	豊岡	本村豊寿会
8	東部	新貝 add's - スポーツクラブ



優勝おめでとうございます!



プレーの様子

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

のじま眼科

受付時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

8:45~11:45 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /

14:45~17:45 ○ ○ ○ ○* / / /

※第2木曜日午後 休診

磐田市見付1598-1 TEL 0538-31-5959

福田西病院

お気軽にご相談下さい

於保老健センター・グループホーム「つどい」
通所リハビリテーション(デイケア)をご紹介します

初診は予約が必要です。あらかじめお電話でご相談ください
(月~金: 9時~17時 土: 9時~12時)

磐田市一色22 ☎0538-58-1175

ながせ眼科

Nagase Eye Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	★	/	○	○	/

【休診日】水曜午後、土曜午後、日曜、祝日 ★…手術日

磐田市西貝塚2246 TEL.0538-36-0015

きのさき内科・呼吸器内科

KINOSAKI

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	/	○	/

休診: 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

磐田市城之崎3丁目7-24

TEL.0538-36-3600

https://kinosaki-naika.com/

内科・循環器内科

わたなべハートクリニック

WATANABE HEART CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	/	●	/

休診日 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

TEL 0538-33-2626

磐田市見付東坂1277-1

一般貨物自動車運送事業 産業廃棄物収集運搬業
貨物軽自動車運送事業

株式会社 遠州急行

磐田市上岡田 612-2

TEL<0538>34-3105

FAX<0538>34-3162

第22回シニアクラブ静岡県グラウンド・ゴルフ大会

10月22日(火)に島田市グラウンド・ゴルフ場で開催され、磐田市からは25名が参加しました。県内から約380名が集い、競技と交流を楽しみました。団体戦(市町連合会対抗戦)では磐田市が優勝しました。組別の個人戦では、大庭悦男さん(福田地区)が3位入賞を果たしました。おめでとうございます。



見事団体戦で優勝!

第12回シニアクラブ静岡県輪投げ大会

令和6年12月13日(金)に焼津市総合体育館シーガルドームで開催され、磐田市からは新貝いきいき会(御厨)と城之崎輪和会(西貝)の2チームが参加しました。県内37チームが集い、競技と交流を楽しみました。

レクリエーションダンスふれあい交流会



11月13日(水)に磐田市総合体育館でレクリエーションダンスふれあい交流会を行いました。各地区から約200名が参加、シニアクラブ浜松市の女性委員の方達もご参加くださいました。

各地区によるダンスの披露の他、全員参加で2曲ダンスを行いました。

また当日は小池幸子先生によるレッスンも行われました。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

地域と共に 未来を創る



株式会社 堀内土木

〒438-0013 磐田市向笠竹之内273-1

TEL:0538-38-2525(代) FAX:0538-38-2290

公式HP:<https://www.horiuchidoboku.com>

二輪四輪部品製造

 株式会社 丸武部品

【本社】 磐田市前野2770

TEL 0538-35-6617 FAX 0538-37-0892

【インドネシア法人】

PT.MARUTAKE MIYAMA INDONESIA

金属加工 溶接各種

株式会社

NARITA

磐田市寺谷68

TEL:0538-38-0701 FAX:0538-38-3482

～ 地区のスポーツ大会 ～

スポーツ大会の様子



向笠支部



中泉地区



見付地区



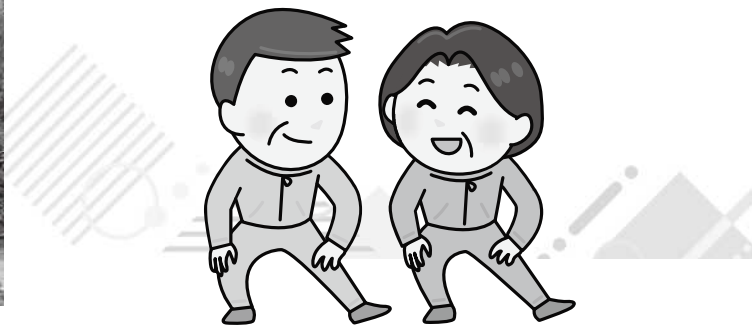
南部地区



大藤支部



田原支部



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

長尾 仁税理士事務所

税理士 長尾 仁

磐田市見付3719番地1

TEL 0538-35-9221

相続登記が義務化されました
(令和6年4月1日制度開始)

「遺言・相続登記」

お気軽にご相談ください

司法書士 **堀内健太郎事務所**

磐田市今之浦二丁目3番地16 水野ビル1階
TEL 0538(86)5206

大杉司法書士事務所

司法書士 大杉至藝夫 司法書士 木邨昭博

磐田市見付3956-5

電話 0538-37-4772



南御厨支部



西貝支部



福田地区



竜洋地区



豊田地区



豊岡地区



御厨支部

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

自動車販売

有限会社 **二橋自動車商会**

磐田市小島909番地の2
TEL 0538-35-1284

 **セニアカー取扱い店**
Yamachi Motors

車検・整備・钣金・保険・新車／中古車販売

山内モータース

磐田市福田中島1591-1
☎0538-55-3545

 **東海ユニット** 株式会社

磐田市大久保517-2
TEL 0538-38-2242

地区・単位クラブ活動報告

中泉地区

多くの方とかわりを
持って「センゲン元気」

輪投げクラブ 原 信一郎

四年前、自治会の副会長を勧められ、恐る恐る引き受けましたが、活動が始まると、会長は前会長と連携を取り、活動が順調に進みました。前会長の協力ぶりと、何事も率先垂範する会長の姿に頭が下がるばかりでした。他の副会長も良い方で、こういう方々と一緒にできてよかったです。

組長さんには色々お願いすることがありましたが、どなたもいつも快く協力していただきました。

輪投げクラブの係りをやらせて頂いていますが、その雰囲気明るくなごやかで、楽しい時間です。

恐る恐る始まった副会長の仕事でしたが、この年になってこんなに多くの方々とかかわりを持って、副会長を引き受けてよかったです。と思っています。



南部地区

南部中学生との
交流について

長野支部 原 明

去る、9月5日、12日、20日と3日間にわたり、磐田南部中の三年生とシニアクラブ長野の私達と「地域の高齢者との交流の場」ということで、南部中学生と先生を交えた輪投げ大会を実施しました。中学生3名にシニアクラブの会員1名で一つのグループを作り、チームでリーグ戦を行い、順位を決めるという方法です。輪投げのルールは、シニアクラブでやっているルールですが、一つだけ加わったのは、輪の入った数の合計にビンゴとって、横一列、縦一列、斜め一列に入った場合は点数合計に15点プラスという方法でした。特にビンゴになった時の生徒の盛り上がりは、印象的でした。生徒の中には、近所の子がいたりして、和気あいあいに大会が進められました。3日間の輪投げ大会も無事に終わり、若い世代との交流という事で楽しい思い出となりました。先生は子供世代の年齢、生徒たちは孫の年齢で、世代間の交流が出来たのではないかと思います。



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

県知事免許(15)1737
宅地造成・土地建物取引

有限会社 **遠州拓地**

磐田市見付1945番地1
電話 0538-32-2440

金属製品塗装

ユタカ商工株式会社

磐田市小中瀬716-2
TEL<0538>66-6644
FAX<0538>66-5455



末広工業 有限会社

磐田市福田中島 3753-128
TEL 0538-55-5848



AK garage 株式会社

トラック買取・販売

静岡県磐田市大当所185-3
tel.0539-62-9918
https://ak-truck.com

家庭・店舗・事務所・工場などの
ゴミを片付け・回収致します。

**ゴミの持ち込み
歓迎!!**

有限会社 **やまや伊藤商店**

〒438-0077 静岡県磐田市国府台634-1
TEL.0538-32-4086



末広エクスプレス 有限会社

磐田市福田中島 3753-128
TEL 0538-55-0808

地区・単位クラブ活動報告

豊田地区

クラブの魅力は「趣味クラブ」の多いこと

ふれあいクラブ本郷 小栗 一二

会員は84名(男性37名、女性47名)。平均年齢82歳。会員も年々増えてきている。それはきつと「趣味クラブ」の多さにあると思う。「趣味クラブ」は「自分でやってみよう、楽しそうだ」が一番。10クラブあって、いくつ入ってもよく、一つ年費100円も魅力。他地区からの会員も多い。(おどりダンス・手仕事・カラオケ・輪投げ卓球・ゴルフ・俳句・園芸・健康増進・菊の会・ペタンク)の10クラブ。その中から3クラブの活動を紹介します。

○手仕事クラブ(25名)。毎週2回。素材(布)が豊富にあり、若き日の杵柄を活かし、服(チュニックなど)・小物・袋物・布草履・座椅子・干支などを楽しく作っている。

○園芸クラブ(15名)。畑が広くあり、季節の野菜を栽培し収穫している。草取りなど管理が大変だけど収穫の喜びは大きい。

○俳句クラブ(15名)。毎月1回、兼題を決め、60句ぐらいの投句がある。句会は「季節の歌」を全員で合唱し、選句をし、選者による添削指導がある。

「年間活動」として、「誕生会」、こども園との「交流活動」、「奉仕活動」(通学路の除草)、「各種バザーへの出展」、「旅行」など。みんなで支え合いながら、「健康・友愛・奉仕」を合言葉に活動の輪を広げています。



豊岡地区

活動の「輪」を広げよう

上神増楽寿会 村松 恵司

私共のクラブは現在27名(女性22名、男性5名)の小規模なクラブです。年間の活動と云えばグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、年1回のスポーツ大会など運動的な活動と地域内の花壇の世話と月1回の自治会主催で行う区民とのふれあいサロンに参加したり、又楽しみの一つでもある日帰り旅行などを実施しています。

近年は会員の中にも足腰の不自由な人も増え十分な活動ができない状況となってきています。このような折に会員から「手芸」と言った話が持ち上がり「活動の輪」が広がればと思い趣味クラブとして「手芸クラブ」を昨年立ち上げることになりました。現在月1回「手芸の日」を決めて作品作りをしています。開催日にはみんな真剣に又、分からないところがあれば互いに教え合いながら取り組んでいます。昨年度は各会員5作品ができ、地区の交流センターにも展示させていただきました。今年も今年4作品目となる毛糸を使った帽子作りに取り組んでいます。



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

HEKISHINHOME
 合同会社 **壁新産業**
 磐田市駒場883-5
 TEL 0538-66-7975

住まいのお困りことは何でもご相談下さい!
 新築・増築・住宅リフォーム
 株式会社 **シバタホーム**
 磐田市小島 1077-3
 TEL.0538-84-7944

住宅足場・マンション足場 全般/改修工事全般
 **株式会社 シミズ**
 SHIMIZU Co.,Ltd.
 静岡県磐田市富里105
 Tel.0538-67-8260

災害応急対策協力者
有限会社 西田組
 磐田市上野部510-8
 TEL.0539-62-2498

一般電気設備 高圧受電設備
有限会社 藤本電気工業
 磐田市大久保48番地30
 TEL 0538-38-1123

MARUSHIN R.U.
 一般貨物運送事業・自動車運送取扱業・産業廃棄物収集運搬
 株式会社 **マルシンレッカー運輸**
 静岡県磐田市下野部1968-2
 TEL <0539>63-5322

会員文芸

俳句

紅葉も 褪せれば枯れ葉 焚火する

シニアクラブ富士見会 長谷川 莞爾

どぶろくを 酌み交わすごと 頑固なる

一番町い組会 鈴木 りょうけん

秋日和 アサギマダラは 南方へ

一番町い組会 小池 能望

すれ違ふ 親子の対話 萩零る

加茂川通さつき会 高須 摩耶子

焼き立ての 銀杏つまみ 地酒酌む

二之宮北シニアクラブ 安富 宏

温暖化 時を伺う 冬仕度

千寿会 野田 千佳子

ふとみれば 部屋の奥まで 日の光り

千寿会 関 瑞恵

人恋ふる 色となりけり 冬灯

久保町万年青会 緒方 恵美

大寒の 参道清め 空晴るる

久保町万年青会 大磯 勇

亡き妻に 想いを込めて 流す唄

西新町親和会 青山 繁二

下萌や 輪投げの褒美 初抱へ

上大之郷天寿会 渡辺 強

溪流の 音に消えゆく 冬紅葉

草崎南福寿会 菅沼 ユリ子

立冬や 六十年を 共にして

草崎南福寿会 中山 展子

墨の香の 部屋に満ちたる 四温かな

草崎南福寿会 水谷 精子

窓開けて 大風あたり 目が覚める

小島南福寿会 名倉 勝義

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

臨濟宗 妙心寺派

無量山 泉蔵寺

磐田市中泉1557-1
電話 0538-32-4013

玄妙寺

磐田市見付2440-1
TEL 0538-32-4226

曹洞宗 東光山 **正醫寺**

遠江四十九薬師霊場 遠州三十三観音霊場
磐田市下万能1162-1 0538-34-5243

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



ご協賛



真言宗智山派

鎌田山 醫王寺

磐田市鎌田2065-1
TEL 0538-32-8710

水しぶき 紅葉まだか 富士見えず

浜友福寿会 松島 洋子

友達と おしゃべり楽し 冬の朝

前野福寿会 飯田 光代

連れ添ふる 阿吽の二人 実南天

和口寿会 天野 薫

ひとときの 夕日に背のび 桑の花

大立野寿会 鈴木 咲子

秋夕焼^{あきゆやけ} 手話のふたりが 居る車輛

大立野寿会 神崎 伸子

落ち葉踏み 豊潤さがし 老いの坂

城之崎城和会 池谷 善夫

赤とんぼ 花に染まりて 花となり

城之崎城和会 池谷 悦子

ヒヨコ歌手 夢に見るのは 年末^{くれ}の酉

昭和クラブ 鈴木 康博

狭くとも 菊が彩る 我が庭よ

昭和クラブ 鈴木 千鶴子

筆走る 気の向くままに 秋の空

雁代中シニアクラブ 八島 成彦

トンネルを ぬければ秋日 大きくて

西堀友和会クラブ 渡辺 公代

黄金^{こがね}ゆれ みのりついばむ 雀かな

青城あいクラブ 中村 重行

仰がれて 染まる灯台 冬日落つ

青城あいクラブ 鳥居 幹生

木漏日に 光りし池の 水澄める

ふれあいクラブ本郷 松坂 徳浄

学童の 一斉下校 いわし雲

ふれあいクラブ本郷 鈴木 和雄

念願の 根雪に映える 根尾ざくら

栗下倶楽部 早津 房治



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

健康 コラム

とってまべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も
記録しておく
より適切な処方
に役立ちますよ。

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です



短歌

昨秋に 何処から来たか 迷い猫
今は我が家で のんびり暮し

シニアクラブ大藤 山下 富司

八ヶ岳 朝日に映える 雲海を
あなたの杖で 犬と三人

東大久保知波の会 西岡 侯子

強風の 春一番に 抗いて
枝を震わせ 利休梅咲く

東大久保知波の会 渡辺 潤

インダスの 氷河源流 たたずめば
太古の氷 音して流る (パキスタン紀行)

シニアクラブ富士見会 山田 和子

わが地に 根づきてくれし 明日葉の
緑がまぶし 葉茶に飲まむ

小島南福寿会 寺田 幸子

飛沫避け 跳んで遊んだ 谷筋を
遠く見おろす 白糸の旅

前野福寿会 寺田 正治

夜空見て 十五夜の月 光って見えて
両手を合わす

前野福寿会 高柳 通子

晩秋の 裸の五百枝 風の中
月も寒々 今、冬隣り

城之崎城和会 袁 潤

鶯や さえずり聞こえ ひょうたん池
初冬の空に 認知疑う

西貝塚・上南田シニアクラブ 磯部 吉孝

師走なり あわただしくも 過ぐる日々
老いたる吾は 唯おろおると

西貝塚・上南田シニアクラブ 後藤 睦代

目覚むれば 病衣腕には 点滴管
外は冬雲 心もとなく

長江みさきクラブ 江塚 純子

墓碑立ちて いにしえ語り 彼岸花
亡母の笑顔に そっと呟く

本町福寿会 大石 一臣

みどり児の 予防接種に 泣く顔は
スマホを覗く ぢぢばば揺らす

雁代北シニアクラブ 鈴木 初夫

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を
数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち 魚(うお)いち 卵いち 牛乳2杯に豆ひとつ 野菜は5皿に ご飯食べ おやつは果物 かぞえうた♪

元気に長生き するための食生活

- 心掛けたい10項目です。 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている



五月雨さみだれや 朝日に照りて 長藤の
道行く人の 目をいやすかな

シニア加茂円寿会 鈴木 金二郎

秋深く 浜名湖望み ボール打つ
笑顔でプレイ 老いを忘れて

シニア加茂円寿会 鈴木 宮子

就職の 決まりし男孫おまこと 二人連れ
日ざし明るき 秋の霊園

西堀友和会クラブ 藤原 智恵子



川柳

八十路半ななか 五年日記 またゲツト

シニアクラブ富士見会 池端 誠吾

三波石さんばせき 魔よけに置いて 幾歳ぞ

新通町竜宮会 角田 和子

教育とは 強育ではなく 怒育でもない
共育こそが 真の教育である

千寿会 木之下 明弘

オスロから ノーモアヒバクシャ 全世界へ

安久和会 磯部 典子

被爆者の 心に寄りそう 平和賞

安久和会 磯部 忍

もみじ狩り 法多山だんごに 人多し

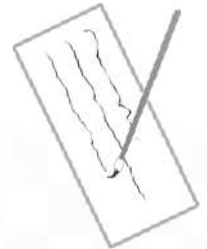
雁代北シニアクラブ 田中 富美夫

値上がりの トドメはこれか 千支はがき

雁代南シニアクラブ 伊藤 富次夫

ひとめ見て けっこいなあと ひとめ惚れ

松寿会第1 森 彪



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

毎日ぐっすり眠れていますか？

日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているそうです。

不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。

枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？合

わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。



風呂

疲れが溜まっていませんか？1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

趣味クラブのご紹介

シニアクラブ磐田市には現在 193 クラブの趣味クラブがあり、シニアクラブの主要な活動となっております。グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、カラオケ、レクリエーションダンスをはじめ趣味クラブの活動は多岐にわたります。

趣味クラブ活動に参加することで、人との繋がりもでき、日々の生活にメリハリがつきます。シニアクラブ会員の中には複数の趣味クラブに所属し、毎週何かしらの趣味活動を行っている方もおります。自分が楽しいと感じる活動に参加をすることが健康や生きがいにも繋がります。

シニアクラブ会員でない方でも趣味クラブに興味がある方は、ぜひ事務局までお問い合わせください。

趣味クラブ一覧

種類	クラブ数
グラウンド・ゴルフ	52
輪投げ	27
ペタンク	12
カラオケ・歌唱	27
花壇・公園の整備	11
ダンス・体操	20
囲碁・将棋・麻雀	11
吹き矢	6
その他 手芸・手作り(4)、ポッチャ(3)、毛筆・書道(2)、卓球(2)、折紙(2)、郷土史等(3)、ノルディックウォーキング(2)、写真、お楽しみ会、スマホの使い方勉強会、気功、絵手紙、園芸作物、俳句、菊の育成、生花の稽古	27



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

築炉は、技術。

株式会社 トウチク

〒438-0231 磐田市豊岡6036-3
TEL 0538-67-1777

震災による
被害者を無くしたい

AIBA 一般建築士 相場ヒロユキ建築事務所

「家も健康、人も健康」

磐田市豊岡7060-1
TEL 0538-66-7766
http://www.aiba.biz

相続 事前対策
していますか?
お気軽に
お問合せください

税理士法人 **イワタックス**

相続 贈与 経営相談

税理士法人 **イワタックス**
磐田市見付2753番地2
☎ **0538-32-4105**

イワタックス 検索

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

0120-136-344 24時間年中無休受付

せれモニー会館 **シテイホール豊田**
「シテイ夜の会」入会受付中