



オカキタトピックス

“Okakita” topics



女性の力で地域を元気に 商工会女性部



Photo: 岡山北商工会 女性部



岡山北商工会女性部とは

商工会女性部は、地域商工業の総合的な改善発達を図るため、経営に携わる女性として知識と教養を深めつつ、各種講習会・講演会・視察研修・若手後継者等育成事業などを活用し、部員同士の自己研鑽と資質向上に努めています。

さらに地域イベントへの参加協力を通じて、地域住民の福祉向上のため地域(まち)づくりの原動力として積極的に活動しています。

スキルアップセミナー



第1回 消費税・制度改正・最新経営情報

インボイス制度開始から半年が経過し、それぞれ不安に思っていることなど現在の状況確認と再確認を行いました。



第2回 仕事で役立つ! Excelの使い方

演習を交えながら、Excelの基本的な仕組みや日頃困っている作業での、時短ワザ・便利機能について習得することができました。

令和6年度 若手後継者等育成事業



企業イメージアップのための接客マナー講座

働く女性達を中心に、相手に与える印象やセルフマネジメントする手法と接客マナーを習得することができました。今後の円滑なコミュニケーション実現による企業イメージアップとリピーター増加が期待されます。

令和6年度 きらめき事業



身近な食材を使用し簡単に体質改善ができることまた、寄せ植えではそれぞれの鉢に思い思いの多肉植物を植えて、自分だけのオリジナル鉢を完成させました。

新年のご挨拶

繋がりを大切に!!

持続的な成長、 発展を支援

新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年から今年にかけて内外での政治情勢が大きく変化しました。国内では長く安定多数を保っていた自公政権が過半数を下回ることになり、また、海外ではトランプ氏がアメリカ合衆国大統領に再び就任するなど、先行きの見通しにくい政治情勢での幕開けとなりました。

このような中で、経済活動では円安、エネルギー価格・諸物価高騰といったマイナス要因を抱えながら、人手不足、賃上げ、生産性向上に

取り組まなければならない経営環境が大きな課題となっております。

岡山北商工会では「繋がりを大切に!」をキャッチフレーズに会員事業者の皆様の経営をお手伝いしてきました。

記帳、税務、労働保険といった基礎的な経営支援に加え、金融、各種認定制度の取得、補助金活用、IT・DXなどを手段として、そうした経営課題を少しでも解決できるようお手伝いしていきたいと考えています。

本年も「繋がりを大切に!」を基本に、地域の事業者の皆様へ寄り添った経営支援機関として、商工会ならではの強みを活かした活動に取り組みたいと思っています。

本年が皆様にとってより良い年になりますことを祈念してご挨拶いたします。

岡山北商工会 会長
吉次 立身



事業経営で、こんなお悩みありませんか？

確定申告ってなにをすればいいの？

お客さんをもっと増やしたい！

自分のお店を持ちたい！



新しい事業をしたいけどお金が足りない！

そろそろ子供に会社を継がせたい！

従業員を雇いたい！

商工会活用事例

< 商工会を活用しています！ >

1 一宮支所 五果苑・(株)角南製造所・(有)MASAKI 津高支所 (同)まやかみ農園・(株)林ぶどう研究所

9月上旬に東京ビックサイトで行われた「第36回グルメショー秋2024」
とっとりおかやま新橋館で行われた「はれの国岡山逸品フェア」
「岡山マスカットマスター講座」に参加しました。

首都圏での展示会出展・アンテナショップでのテストマーケティング

第36回グルメショー秋2024

開催日：令和6年9月4日(水)～6日(金)
会場：東京ビックサイト



(株)角南製造所

手作業で作る果実のうまみを詰め込んだ白桃・マスカットなどのフルーツゼリーを出品いたしました。首都圏での展示会は参加経験も少なく、出展には不安もあったのですが、商工会に支援していただきポスターやPVができたことで、バイヤーにPRができました。また新規取引先の開拓もでき、今後につながる商談ができました。

はれの国岡山逸品フェア

開催日：令和6年9月7日(土)～8日(日)
会場：とっとりおかやま新橋館 (有)MASAKI



自社で栽培したにんにくと、桃の葉を使った「桃の葉黒にんにく」の販売、テストマーケティングを行いました。多くの来場者が試食や商品説明を楽しみ、感想を提供していただきました。アンケート結果は商工会の担当者に分析していただいたことで商品の強みや課題が明確になりました。今後の商品開発に活用していきたいと思っております。

五果苑

独自の保管方法で冬場でも生のぶどうが食べられる「奇跡の越冬ブドウ®」を開発し、シャインマスカット・紫苑を出品いたしました。品質についても非常に評価がよく、会場でも大きな反響がありました。出店後、直接注文の連絡もあり、販売に繋がりました。



(同)まやかみ農園

地域の昔ながらの作り方で作る奈良漬「賀寿漬け」を出品いたしました。補助金を活用し作成した販促物を使用し、多くの来場者にPRすることができました。新規取引先の増加や、バイヤーの方から直接、今後の商品づくりに役立つアドバイスをいただく等良い機会になりました。

岡山マスカットマスター講座

開催日：令和6年9月8日(日)
会場：とっとりおかやま新橋館 (株)林ぶどう研究所
マスカット・オブ・アレキサンドリア等を題材にした「ぶどう教室」を実施し、参加者にフルーツ王国・岡山と特産品への理解を深めていただきました。

2 (有)廣安瓦建材 廣安治さん 業種：建設業(屋根工事業) 〒709-2121 岡山市北区御津宇垣13-5 TEL：086-724-3290

きっかけ：弊社では、人手不足が大きな課題であり、業務効率化のためIT導入を検討していましたが、どのようにすればよいか悩んでいました。そうした時に商工会主催のセミナーへ参加したことがきっかけでした。

支援内容：商工会からは、IT導入に関する相談対応や専門家派遣による支援を受けました。

具体的には、課題の洗い出しから最適なシステム選定、既存システムとの互換性確認、導入後の運用方法まで、段階的にサポートでした。補助金制度の情報提供も役立ちました。的確なアドバイスにより、費用対効果

の高いシステムが導入を実現でき、人手不足解消に向けた業務効率化への一歩を踏み出せました。

ご感想：数多くのITソフトの中から最適なものを選定することは、困難で負担の大きい作業でした。

商工会による専門家派遣や継続的な個別相談を通して、自社の課題を理解してもらい、適切なアドバイスを得ることができました。今後も業務の効率化を行っていききたいと思います。



本部(御津) IT導入

3 (株)ビー・ビー・イー 笹山 欣也さん 業種：金属製品製造業 〒709-3122 岡山市北区建部町吉田59 TEL：086-722-2023

きっかけ：弊社は金属製品製造業を営んでおり、主に鋼構造物の資材加工を行っています。令和6年5月、新工場の建設に伴い機械設備の導入を計画しており、設備投資に係る税制優遇措置等を受けるため、商工会へ相談しました。

支援内容：商工会担当者の方より、設備導入に係る税制優遇措置を受けることができる「経営力向上計画」の提案を受け、計画書の作成に取り組みました。作成に当たっては設備導入計画を基に、新たに導入する機械の特長や経営力向上の効果、数値目標など、面談を重ねながら計画書を

ブラッシュアップし作成を支援していただくとともに、電子申請も併せてご支援いただきました。無事、認定を受け機械設備の導入も順次進んでいます。

ご感想：計画書の作成は自社だけでは難しいですが、アドバイスを受けながら作成することができました。主体的に取り組むことで今後の成長や事業展開につながると感じています。日頃より商工会には相談に乗っていただいております。引き続き支援をお願いしたいと思っています。



建部支所 事業計画

4 あおやま鍼灸接骨院 青山 脩平さん 業種：療術業 〒709-0611 岡山市東区椿原494 TEL：086-280-5255

きっかけ：知人から「独立して開業するなら商工会へ行ったらほうが良い」と言われ、商工会の窓口へ行って話を聞かせてもらったのがきっかけになりました。

支援内容：開院に必要な建物内装工事、設備等の準備金を確保するため、日本政策金融公庫の創業融資を紹介されました。商工会の窓口で創業計画書の作成について相談し、また日本政策金融公庫との橋渡しをしてもらうことで申込通りの希望額の融資を受けることができました。また、経理に関して不明点が多かったため、商工会の記帳代行サービスを勧め

てもらい、丁寧に指導してもらいながら経営を行っています。

ご感想：自己資金が限られた中での創業融資でしたが、余裕を持って運転資金を借り入れることができたため、スムーズに事業を開始できました。商工会は当院から徒歩数分圏内にあるため、記帳に関しては毎月の日計表を持参するなど大変便利です。商工会関係の方からの口コミ客等もあり、順調に経営出来ていますが、まだまだこれからだと考えています。今後も経営で相談したい事がある際は、商工会を上手く活用したいと思います。



上道支所 創業支援・記帳代行

青年部

人材確保・育成セミナーの開催

深刻化する人手不足を背景に、新規人材の確保と、組織の成長を目的とした従業員の能力向上を目的に開催しました。岡山県内の採用について現状を知り、小規模事業者が行うべき採用戦略や

従業員の定着・育成手法を学びました。商工会青年部は、地域経済の発展の下支えとなるべく、雇用の維持拡大に努め、企業価値の向上を目指します。



商工会の支援メニューをご活用ください

- 創業** 資金調達や販売計画などの創業計画書作りと、開業後のフォローアップを行います。
- 税務・記帳** 所得税・消費税の申告のもととなる記帳指導、記帳代行や源泉徴収事務の補助を行います。
- 販路開拓** 効果的な広報活動の充実や、展示会・商談会等出展、東京アンテナショップ出店による販路拡大を支援します。
- 金融** 政府系金融機関や信用保証協会、国・県・市の有利な制度融資活用をご提案します。
- 講習会** 経営計画の作り方、補助金活用、キャッシュレス等、魅力的な各種経営セミナーを開催しています。

- 事業承継** 事業承継計画の策定や承継にあたっての課題解決、ご活用いただける支援制度をご提案します。
- 労務支援** 労働保険の資格取得・喪失、年度更新事務等の代行処理を行います。働き方改革についてもご相談ください。
- 補助金活用** 各種補助金のタイムリーな情報提供を行い、経営計画の策定や申請事務の支援を行います。

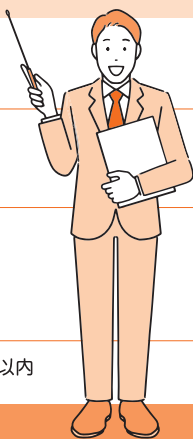
商工会って？ 地域に密着した、唯一の総合経済団体です。中小企業・小規模事業者の皆さんに寄り添い、一緒になって解決策を考え、ご提案を行うパートナーです。新規創業・記帳指導・税務・事業資金などについてのご相談は、最寄りの岡山北商工会へお問い合わせください。

商工会に行ってみよう!!

マル経融資

事業資金の調達ができ、取引先・金融機関からの信用力がアップ!それが『マル経融資』です。

マル経融資とは?
商工会等の推薦によって、経営改善に必要な資金を無担保・無保証人・低利率で日本政策金融公庫から受けられる融資制度です。公的融資制度を活用して、経営のレベルアップを図りましょう。



- メリット1 無担保・無保証人**
- メリット2 低利率1.65%**
令和6年12月2日現在
- メリット3 融資限度額最大2,000万円**
運転資金7年以内うち据置期間1年以内・設備資金10年以内うち据置期間2年以内

マル経融資制度のご利用事例

- 1 保険代理店 … 老朽化した営業車を買替えたい (150万円)
- 2 飲食店 … 電気代・原材料が高くなってきた。当面の運転資金が必要 (100万円)
- 3 小売店 … 新商品開発や広報活動に融資を受けたい (50万円)
- 4 建築業 … 資材・燃料の高騰で資金繰りが厳しい。諸経費支払に必要 (300万円)

👉 お気軽に商工会まで、お問い合わせください。

令和6年分確定申告のお知らせ

令和6年分の所得税の確定申告期間は**令和7年2月17日(月)から3月17日(月)**まで、消費税申告・納税の期限は**令和7年3月31日(月)まで**となっています。遅れないように確定申告をしてください。

商工会では、事業所得の決算・確定申告について相談いただけます。また、税理士による個人事業者の「所得税」「消費税」決算・確定申告個別相談会を開催します。事業所得、消費税の決算・確定申告について税理士との個別相談をご希望の方は、岡山北商工会本部・各支所にご連絡ください。

- ※ 相談員は税理士で、個別相談方式で行います。
- ※ 相談ご希望の方は、開催場所の商工会本部・各支所にご連絡の上、相談日程をご予約ください。

- ★ 決算・確定申告に関するご相談**
申告書の作成方法、税金の計算方法、控除の適用、節税対策など、決算・確定申告に関する質問にお答えします。
- ★ 消費税に関するご相談**
消費税の計算方法、課税・免税の判断、インボイス制度への対応など、消費税に関する質問にお答えします。
- ★ その他**
電子帳簿保存法、軽減税率などについてもご相談ください。

令和6年度「岡山市優良勤労者表彰」

11月23日、勤労感謝の日に岡山市勤労者福祉センターで表彰式が行われました。式では、岡山北商工会会員事業所から推薦のあった、勤続20年以上で社業の発展に貢献した下記の方々も受賞されました。

- 一宮 本庄 修 さん【富士アイ、エム、シー株式会社】
- 津高 畑 貴之 さん【東中国産業株式会社】
- 上道 小西 雅之 さん【株式会社ファルト】

令和6年度「岡山市地域貢献企業表彰」

岡山市では、地域の産業・雇用・文化・環境・防犯・福祉などに貢献する中小、小規模企業を表彰して企業経営者や従業員の励みとし、地域における認知度を高め、地域と地域を支える中小企業の持続的な発展を図ることを目的とした表彰制度を設けています。本年度は、市内8社が表彰を受け、岡山北商工会管内では、以下の4社が表彰されました。

- 一宮 株式会社高木電機工業
- 一宮 サンポーエンジニアリング株式会社
- 御津 有限会社スコレー
- 建部 株式会社朝日(朝日ホールディングス)



新規加入会員紹介



テクトン・パートナーズ 加藤 雄資 / 建設業	掛橋千登恵税理士事務所 掛橋 千登恵 / 税理士事務所
(株) LifeCreate 小引 太丈夫 / 写真撮影	J KOMOKO 藤原 絵待 / パン教室
あおやま鍼灸接骨院 青山 脩平 / 鍼灸・接骨院	令和6年4月25日から令和6年6月26日までに、会員として加入された皆さまです。 ■ 一宮地区 ■ 上道地区 ※ 掲載希望者のみ

新職員紹介 主事：荒内 大輔 <あらうち だいすけ>



会員の皆様にごんごんことでも気軽に相談していただけるような存在になれるよう頑張ります。まだまだ不慣れで至らない点が多々あると思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

勤務地 建部支所 趣味・特技 ドライブ、サッカー

最低賃金改定

最低賃金 982円 (時間額)

令和6年10月1日から、岡山県最低賃金が改訂されました。

- ※ 次の賃金は、最低賃金に算入されません。
 1. 精皆勤手当・通勤手当・家族手当
 2. 時間外手当・休日手当・深夜手当
 3. 臨時に支払われる賃金
 4. 1月をこえる期間ごとに支払われる賃金
- ※ 特定の産業には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

がんばる女性部員 ✂ ひるがる女性の輪 ✂



本部（御津）

ムラカミベーカリー 平山 裕実 さん 業種：パン、菓子製造業 〒709-2107 岡山市北区御津矢原346 TEL：090-2005-5923

御津エリアでパン屋をしています。店舗での販売は基本土曜日のみです。他にイベントでの販売やお店に委託販売を行っていただいています。営業・販売スケジュールなどはInstagramをご確認ください。

きっかけ：母が商工会女性部に加入していたので、商工会女性部自体にはなじみがありました。本格的に事業を始めた際に地域で事業をされている女性の仲間が欲しかったこと、経理や経営の悩みを相談したかった事などもあり私も商工会女性部に加入しました。

活動内容：女性部の主催する勉強会への参加や、御津支部女性部が行っているフリーマーケットでのパンの販売や、花いっぱい事業などの活動に参加しています。勉強会では経営に関する様々な知識を学ぶことができ、仲間づくりの場にもなりました。

ご感想：女性部事業へ参加することで、仲間ができたことはもちろんですが、部員の皆さんから気をかけていただけるようになりました。地域の中に楽しく過ごせる仲間や応援してくれる人がいるという事は本当にありがたいことだと思っています。

ムラカミベーカリー 公式インスタ

サニードイコーヒー

Sunny Day Coffee 江田 陽子 さん 業種：コーヒー小売・製造卸業 〒709-3142 岡山市北区建部町建部上60 TEL：086-722-0308

自然豊かな建部町から、自家焙煎スペシャルティコーヒーをお届けしています。珈琲豆・コーヒーギフトの販売、テイクアウトコーヒー、出張カフェ、コーヒーセミナーを行っています。

きっかけ：商工会職員の方に女性部活動へのお誘いをいただきました。女性部員の方からも親睦会やセミナーのお声がけいただき加入しました。

活動内容：花壇の植栽活動（ボランティアロード）、セミナー、勉強会、親睦会へ参加しています。活動を通じ知り合えた出会いを大切にしていきたいと思っています。

サニードイコーヒー 公式HP

建部支所

二宮量店 二宮 多満恵 さん 業種：量製造業 〒701-1145 岡山市北区横井上1535 TEL：086-294-2107

津高地区で量屋をしています。新量、量の修繕（表替え、裏返し）など量工事一式を承っています。量屋を始めて三代目となる量職人の夫と二人で、量に関することなら何でも相談を受け付けています。見積もりや量に関して気になることの相談など、お気軽にご連絡下さい。

きっかけ：知人が女性部に加入していて、その方に誘っていただいたことがきっかけです。同じ地域で事業をされている方と知り合うことが出来たらと思っ女性部に加入しました。

活動内容：地域イベントへの出店、研修会・勉強会への参加、リサイクル資源回収やエコキャップの回収などの活動に参加しています。定期的に女性部で開催される研修会では、部員同士の交流を深めながら事業に関わる知識を学んでいます。

ご感想：女性部の様々な活動に参加することで、同じ地域で事業をしている仲間と知り合うことが出来ました。悩みを相談したり、助け合ったりできる人が近くにいることはとても心強く感じています。

サニードイコーヒー

公式HP

津高支所

二宮量店 二宮 多満恵 さん 業種：量製造業 〒701-1145 岡山市北区横井上1535 TEL：086-294-2107

津高地区で量屋をしています。新量、量の修繕（表替え、裏返し）など量工事一式を承っています。量屋を始めて三代目となる量職人の夫と二人で、量に関することなら何でも相談を受け付けています。見積もりや量に関して気になることの相談など、お気軽にご連絡下さい。

きっかけ：知人が女性部に加入していて、その方に誘っていただいたことがきっかけです。同じ地域で事業をされている方と知り合うことが出来たらと思っ女性部に加入しました。

活動内容：地域イベントへの出店、研修会・勉強会への参加、リサイクル資源回収やエコキャップの回収などの活動に参加しています。定期的に女性部で開催される研修会では、部員同士の交流を深めながら事業に関わる知識を学んでいます。

ご感想：女性部の様々な活動に参加することで、同じ地域で事業をしている仲間と知り合うことが出来ました。悩みを相談したり、助け合ったりできる人が近くにいることはとても心強く感じています。

一宮支所

秋月志穂税理士事務所 秋月 志穂 さん 業種：税理士

岡山市北区一宮で税理士事務所を開業しています。地域の経営者に寄り添いながら、税務の専門的な内容もできる限りわかりやすく伝えることで、安心して相談していただけるよう心掛けています。また、セミナーの講師としても活動し地域の皆様に税務知識を伝える機会も多くいただいています。

きっかけ：商工会女性部主催のセミナー講師を依頼されたことで、女性部のことを知る機会をもらい、商工会の方からも加入を勧められたことがきっかけで加入しました。

活動内容：ボランティアロード花植え（一宮地区の玄関口である交差点に花を植え、周辺の清掃作業）に参加させていただきました。

ご感想：加入したばかりですが、今後は積極的に活動に参加し、部員皆様との交流を通じ、経営者の声を直接聴かせていただくことで、税理士業務の幅を広げたいと思います。また、税理士としての知識や経験を共有することで、少しでも部員皆様のお役にたてればと考えています。

一宮支所

上道支所

sendraw 宮脇 結花 さん 業種：映像制作（CM、WEB、イベント）、写真・デザインなど広告系制作 岡山市東区

「人と人を繋ぎそれがより良い未来を描いていけるよう誠実なものづくり」を理念に、映像制作などを行っています。結婚式・企業式典などの当日上映映像、イベント向け映像、テレビCM、WEB動画などの映像制作を中心にデザインやHP制作などのご相談を受けることもあります。

きっかけ：商工会職員の勧めで女性部主催のビジネススキルアップセミナーに参加したことがきっかけです。セミナーでは経営に関する知識を深めることができました。また、多様な業種の方と年代を超えて交流できることも女性部の大きな魅力だと感じました。

活動内容：経営に関するノウハウを学ぶために女性部主催の税務やIT活用セミナーに参加しています。また、救命講習会や定例会、部員交流事業などに参加することで、女性部の先輩方も知り合いになることができました。

ご感想：入部したばかりですが、活動に参加することで部員の皆さんと交流でき嬉しく感じています。仕事と子育ての両立は大変なこともありますが、女性部の先輩方からは参考になるアドバイスや励ましの言葉をかけていただいています。今後も都合が許すかぎり積極的に活動に参加できればと思っています。

上道支所

sendraw 宮脇 結花 さん 業種：映像制作（CM、WEB、イベント）、写真・デザインなど広告系制作 岡山市東区

「人と人を繋ぎそれがより良い未来を描いていけるよう誠実なものづくり」を理念に、映像制作などを行っています。結婚式・企業式典などの当日上映映像、イベント向け映像、テレビCM、WEB動画などの映像制作を中心にデザインやHP制作などのご相談を受けることもあります。

きっかけ：商工会職員の勧めで女性部主催のビジネススキルアップセミナーに参加したことがきっかけです。セミナーでは経営に関する知識を深めることができました。また、多様な業種の方と年代を超えて交流できることも女性部の大きな魅力だと感じました。

活動内容：経営に関するノウハウを学ぶために女性部主催の税務やIT活用セミナーに参加しています。また、救命講習会や定例会、部員交流事業などに参加することで、女性部の先輩方も知り合いになることができました。

ご感想：入部したばかりですが、活動に参加することで部員の皆さんと交流でき嬉しく感じています。仕事と子育ての両立は大変なこともありますが、女性部の先輩方からは参考になるアドバイスや励ましの言葉をかけていただいています。今後も都合が許すかぎり積極的に活動に参加できればと思っています。

上道支所

商工会事例発表大会へ出場 **津田健治支援2課長が最優秀賞を受賞**

令和6年8月6日に、岡山県商工会経営支援事例発表大会が開催されました。本大会は、経営支援ノウハウの共有による商工会の経営支援機能の向上を目的として、県内100名以上の経営指導員を代表して6名が発表を行います。岡山北商工会からは、津田支援2課長と小林経営指導員の2名が事業者支援の事例を発表し、津田支援2課長が最優秀賞を受賞しました。

最優秀賞 津田 健治（支援2課長）

経営者と共に歩む経営改善と連携による金融支援環境づくり
～ゼロから1を生み出す支援～ 支援先企業：有限会社協電田中工業

優秀賞 小林 慶彦（経営指導員）

創業をトータルサポート
～岡山で一番の「癒されるプライベートサロン」～ 支援先企業：Hair Maison Kirari

津田支援2課長は中国ブロック大会でも最優秀賞を受賞。全国大会でも発表しました。

創業支援の取組（創業セミナー）

岡山北商工会では、岡山市内で創業される方に向けた「創業塾」を毎年、10月～11月に開催しています。全4回のセミナーでは、創業の心構え、事業計画書の作成方法、マーケティング、金融など、経営者にとって必要な知識を幅広く学ぶことができました。本年度は20数名の参加者が、講師の指導を受けながら事業計画書を作成し、創業の準備や事業の見直しを行いました。セミナー以外でも、創業のご相談は窓口でいつでも受け付けていますので、お気軽にお問合せください。

令和6年度 併走型小規模事業者支援推進事業 短期集中型 **創業セミナー** 岡山北商工会

流行りの生成AIでオリジナル画像を作ろう!

PCらいふ パソコンスクール 平島校

生成AIで自分のオリジナルの画像を作って印刷しました。

まちゼミ in 岡山市北 2024

“お店の人が教えてくれる得する街のゼミナール”レポート

今回も10月下旬から一ヶ月間、17店舗が参加し、17講座、のべ29回の講座を開催しました。
「まちゼミ」は、誰でも気軽にお店に足を運べるイベントとして喜んでいただきました!

足型であなたの姿勢をチェックしましょう

ヘルスパークかくだに薬局みつ店

足型をとって足裏の形状をチェック。腰痛や膝痛の原因となる姿勢の確認をしました。