アイーフィット淀川

るんるん通信
（身体機能向上・維持計画）

vol.119

令和5年4月 発行

いつもアイフィット淀川を ご利用頂きありがとうございます!!

桜もすっかり散って新緑が綺麗な季節になりました
今が一番活動しやすい時期でしょうか
それと同時に季節の変わり目・・・油断は禁物です
今回は先月のイベントと少しですが
おすすめの【養生】をお伝えしようと思います

この時期の【おススメ養生】～春～

春は【冷えのぼせ】の状態になりやすい季節です。
頭に【気】や【血】が滞りやすく
その分足腰が冷えやすくなります
いつもよりぼーっとしたり
頭が重くなりやすい方が多いかも・・

春はくしや指などで
髪・頭皮をとかしましょう!!

アイーフィット淀川

るんるん通信

（身体機能向上・維持計画）

vol.120

令和4年5月 発行

五月晴れの空に鯉のぼりが気持ち良さそうに
舞い踊る季節になりましたね
いつもアイフィット淀川をご利用頂き誠有難うございます☆
先月は春のお散歩ツアーがあり川沿いまでお散歩に行きました。
桜が咲きチューリップも綺麗に咲いていました
今月は手作りおやつにアイフィット特製食パンを焼きました
少しですが、その様子をご紹介したいと思います♪

春のお散歩ツアー

みんなで川沿いまで歩きました
桜もチューリップも満開でした
地域のボランティアさんと交流もありました

気持ちいいね～

手をつないで歩こう

色んな種類があるね

堤防まで上がりました！

一人だと歩けないけど
みんなで行くと楽しいね♪

気持ちいい気候やね～！

アイフィット手作り食パン焼きました

ふんわり・もちもち食感で美味しい

ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がありましたらスタッフへお気軽にご相談ください
有限会社はなまる　アイフィット淀川デイサービス　管理者　野中　裕介
〒532-0023　大阪市淀川区十三東1-17-6-1F　TEL・FAX:06-6829-7575