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.123

令和5年8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!!

8月も中頃を過ぎましたが、
まだまだ厳しい暑さが続きますね・・・。
引き続き熱中症対策の心がけお願いします!!
今回は七夕イベントの様子と朝食の効果について
お伝えしたいと思います。

毎日朝食は取られていますか？

朝食には・・・

①体温を高める
②脳や体を目覚めさせる
③生活リズムを整える
効果があります!!

朝食のその効果とは!?

＊ご飯・パン→
炭水化物でエネルギーを摂取

＊みそ汁・スープ→
内臓を温めます。
特に味噌は発酵食品なので
胃腸を整えます

＊バナナ・野菜→
ビタミン・ミネラルの補給

＊卵・納豆・チーズ→
タンパク質で筋肉に栄養を
体内時計のリセットにも

すべては難しいですが
毎朝ご飯を食べて
1日のスタートを
きりましょう!!

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.124

令和5 年9月 発行

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☆
9月は猛烈な暑さも少しづつ和らぎ日に日に過ごしやすくなってくる季節ですね。
先月はアイフィット恒例の夏祭りを開催しました。
2種類のミニゲームや選べるおやつなどご用意し皆様にご参加いただきました。
少しですが、その様子をご紹介したいと思います♪

2023年度 夏祭りで大盛り上がり

スーパーボールすくい 何グラム？当てゲーム

300gって難しいね・・・これで、どうだろう～？

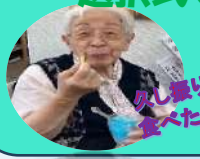
前後賞　290g～310g
ぴったり賞　300g 👏👏

お見事!!ぴったり賞が出ました

輪投げゲーム

この日の為に職員が手作りしました👍
皆様たくさん参加して頂きました✨

おやつは揚げたてポテト・かき氷・タコせん 選択式で提供させて頂きました🍴



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