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.126

令和5 年11月 発行

いつもアイフィット淀川をご利用頂き誠に有難うございます☆
先月は秋のお散歩ツアーを開催しましたのでその様子を少しご紹介したいと思います♪
気候も良く皆様とお話ししながら淀川の堤防までお散歩に行き、堤防の上まで上がりました

M 様

階段最後の方は昇るの大変だったけど、上まで登れて嬉しい♪病院行くときも、いつも階段昇るのよ～

みんなで来たぞ～！！

K 様

家でも階段は上がっているから堤防まで上がれた！降りる時は少し怖いけど、みんなと来れて良かった♪

堤防まで歩いて行くよ

K 様

膝が痛いから、階段を上がるのはしんどいけど、昇ったら気持ちがいいね★

F 様

堤防の上までみんなで上がって来られてよかったわ✨
まだまだ年には負けへんよ～(^▽^)/

M 様

高校時代は小豆島を一周する駅伝の区間賞を取ったから、足の筋力あるんやで～!!

快晴だ～☀暑いね💦

日光浴も大切やで～👍

I 様

階段はしんどかったけど、上がることができて良かった。お天気も良くてよかったわ☀

M 様

みんなで堤防の上まで来れて良かったね✨
階段の上り下り頑張ったよ！

階段、頑張った～☆

O 様

景色みながらゆっくり出来て気持ち良かったです。階段上がり降りはへっちゃらよ～👍

秋の豆知識：栗は美容に良い！

- 美肌効果が期待できる
- 冷え性の改善が期待できる
- 便秘改善が期待できる

栗ご飯や甘栗などで秋の旬の栗を食べてみてくださいね

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