

アイフィット淀川

るんるん通信
(身体機能向上・維持計画)



vol.127

令和5年12月発行

本年もアイフィット淀川を
 ご利用頂きありがとうございました!!
 年末に向かい寒さが厳しくなってきました。
 今回は作品コンクールと
 新企画のリラクゼーション週間の
 様子をお伝えしたいと思います。
 年明け元気なお顔でお会いできるのを
 楽しみにしております
 良いお年をお迎えください!

皆さん沢山のご応募
ありがとうございました!

季節の折り紙

大人の塗り絵

手芸のお花

編み物の
めいぐるみ

編み物

切り絵

怒涛の
2連覇っっ!!

リボンの
ストラップ

故郷の
風景写真

長年の知られざる
特技を披露っっ!!

フラモデル

2年連続
上位入賞っ!!

作品コンクール

編み物

季節の折り紙

手芸の巾着

手芸の巾着

陶芸

俳句

手作りおやつ
「あけぼん」

思いがにっこり

新企画!!

リラクゼーション週間

見るだけで
テンションUP!!

手浴

あったまるわ〜

ネイル

あ〜極楽極楽

ホットアイマスク

男性も!!

きな粉味の
素朴な味わい...

あ〜極楽極楽

ホットアイマスク

男性も!!

アイフィット淀川

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
まで上がった！
降りる時は少し怖
いけど、みんなと来
れて良かった♪

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～(▽)/



堤防まで歩いて行くよ

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～*曇いね



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
はへっちゃんよ～👍

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ござい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



アイフィット淀川

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に有難うございます☆
 9月は猛烈な暑さも少しずつ和らぎ日に日に過ごしやすくなっていく季節ですね。
 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ますと思います♪

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？



面白いね♪
ヨイショ!!
がんばれ~

前後賞 290g~310g
 ぴったり賞 300g

お見事!!ぴったり賞が出ました



頑張った
パキパキパキ!!
お見事
やったね~♪

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♪



ヨイショ! 入れ~
法被がお似合い
祭
がんばるよ~

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



かき氷に食べたわ
ご馳走様!! おいしかったぞ
揚げたてポテトおいしいね

ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がござい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



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をお願いします!!
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!!

- *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

朝食の
その効果とは!?

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!!

アイフィット淀川

るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)

vol.122

令和5年7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☆
 夏空が眩しく感じられる季節となりましたね。
 先月はイベントレクリエーションゲームを開催し、
 スーパーボール掴みは10名ずつで30秒間ずつ行い
 一番沢山入れた曜日は、なんと275個入れました!!
 少しですが、その様子をご紹介しますと思います♪



ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がござい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



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!!

今年は例年より早い梅雨入りとなりました。

皆さん体調いかがですか?

アイフィットでは[皆勤キャンペーン]を実施中!!

みんなでジメジメの梅雨・初夏を乗り切りましょ~!!

今回は[手作りコースター作り]の様子と
[足裏の冷え取り法]をお伝えします ✨



足裏にあるツボ
[湧泉(ゆうせん)]を使った
[湧泉摩擦法]

東洋医学では足などの末しょう神経・循環が
全身症状に影響していると言われます。
今回はこの時期特有の足の冷え・浮腫み取りの方法をご紹介します!!

冷えは
万病のもと!!



- ①片方の足の指先をつかむ
- ②土踏まずから[湧泉]まで30回程手のひらで擦り温める
- ③足の甲を掴み、親指で[湧泉]を押しながら反対の手で指先を曲げ伸ばしする

お風呂上りや寝る前など
リラックス時におススメです ✨



アイフィット淀川

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に有難うございます☆
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ますと思います🎵

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～*

色々な種類があるね🌸



堤防まで上がりました!



手をつないで歩こう



一人だと歩けないけど
みんなで行くと楽しいね!

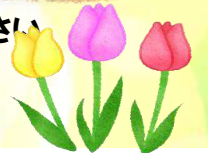
アイフィット手作り食パン🍞焼きました
ふんわり・もちもち食感で美味しい!



気持ちいい気候やね～!



ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がござい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 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





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



春は「冷えのぼせ」の状態に
ないやすい季節です。
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
頭が重くない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!!

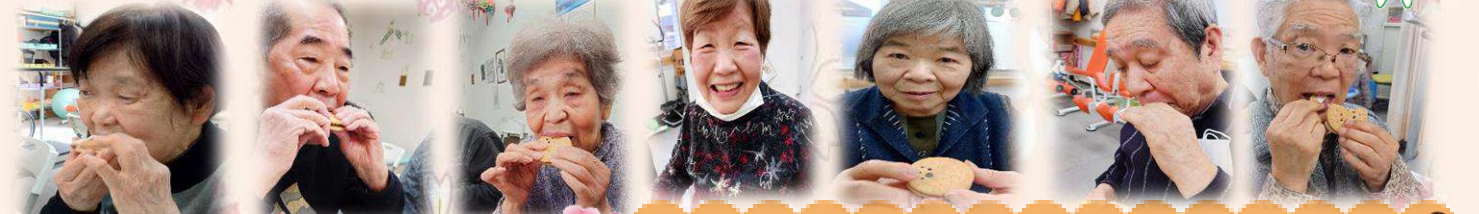
この時期の
「おススメ養生」
~春~



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☆
 気温が少しずつ暖かくなってきました。
 体調管理には十分に気を付けましょう!!
 手作りおやつは先月ご好評だったスモアの作り方とイベントレクリエーションの様子をご紹介します！



レクリエーションゲーム



スモアの作り方

- ①お好きなビスケットやクッキーを用意する
- ② Marshmallow をクッキーやビスケットの上に一つ置く
- ③電子レンジで約10秒~20秒チンして温める
- ④ Marshmallow がぷくーっと膨らんできたら取り出す
- ⑤お好みでビスケットやクッキーで挟み完成

※お好みでチョコレートやクッキーなどを乗せても美味しいよ♡



アイフィット淀川

るるん通信
(身体機能向上・維持計画)



vol.116

令和5年2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!!

早いものでもう2月!!
逃げるように過ぎてしまいますね~
寒さに負けず一日一日大事に過ごしましょう!!
1月のイベントでお参りツアーに行きました。
その様子をご紹介します

初詣



白菜とベーコンのバター炒め

☆ 白菜 3~4枚
☆ ベーコン 2~3枚

家計が助かる!? 白菜消費レシピをご紹介します

- 白菜を根元から細切りにし芯とは部分に分けておく
- フライパンにバターを溶かしベーコン・白菜の芯を炒める

少ししんないした所で葉の部分も入れさっと炒めて完成!!

お好みでポン酢や黒コショウを加えてもgood!!

アイフィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.116
 令和5年1月 発行

年が明けてからも寒い日が続いていますが、皆様体調はお変わりないでしょうか。今年度もアイフィット淀川は元気に営業しています！感染予防の為に消毒も適宜実施しておりますので、安心してご利用下さい！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。去年のクリスマス会のご様子を少し載せさせていただきます。今年も健康的な毎を送りましょう

みんなでサンタクロース **クリスマス会のご様子** 楽しいね〜



☆クリスマスパーティ☆



皆様素敵な笑顔です

ハイチーズ



当たるのは運次第

ビンゴ大会！！

参加賞もあります！



一抜けは誰だ？！

いちご乗ってるわ

美味しいよ〜



おやつ時間にケーキパフェ

ご家庭でお困りの事や、運動の事でご不明な点がござい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

