

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☆  
 今月は毎年恒例「秋のお散歩ツアー」を実施し、  
 気候も良く秋を感じながらお散歩が出来ました。  
 少しですが、その様子をご紹介しますと思います♪  
 少しずつ肌寒くなってきておりますので、体調管理に  
 気を付けてお過ごし下さい(oーo)★



皆様と一緒に  
**秋のお散歩**

堤防上まで階段上がり  
 ました！

さあ、行くぞ～

彼岸花が満開でした

銀杏も落ちていました

お散歩中のワンちゃん  
 との出会い

良いお天気です

堤防の上まで登りました

どこか旅先で撮った  
 写真みたい

皆さま歩幅に合わせて  
 歩いてくれます

**秋バテご存じです**

**症状チェック**

- カラダがだるい
- 疲れがとれない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない

その原因は “秋の大きな変化”  
 “夏の疲れ” にあります。

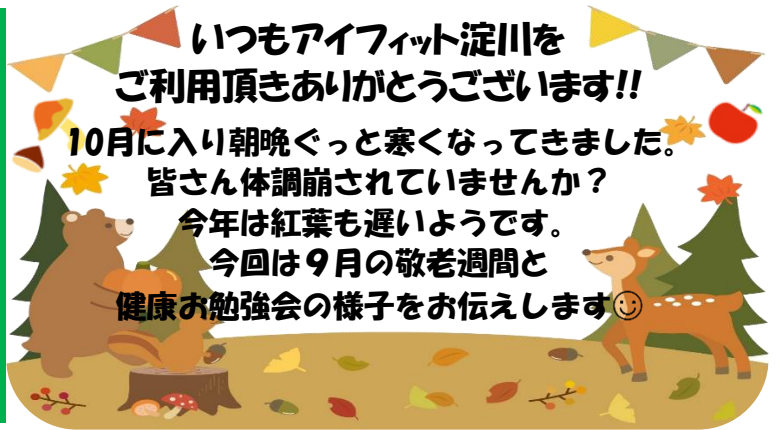
予防は、適度な運動と栄養バランス  
 の  
 摂れた食事も大切ですが…  
 秋の乾燥した空気で体調を崩しやすい。  
 マスク着用や加湿するなど対策を  
 心掛けていきしょう。

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.137

令和6年10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!!

10月に入り朝晩ぐっと寒くなってきました。

皆さん体調崩されていませんか?

今年は紅葉も遅いようです。

今回は9月の敬老週間と  
健康お勉強会の様子をお伝えします😊

おしゃれ大好き

おめでとう~

散歩を頑張ってます!!

孫の世話も元気の素

好き嫌がなく何でも食べる!!

好きなことを楽しむ

元気の秘訣はよく食べる事!!

敬老の日

いつまでもお元気で  
いつもありがとう

毎日楽しく運動していただき  
スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです  
今年も敬老の日のお祝いをさせていただきます  
ありがとうございました😊

二人並んで😊

仲良くみんなでピース

いい笑顔

ビールが日々の楽しみ(笑)  
もちろん少しだけだよ

手作り【牛乳きなこ餅】

きな粉もよく合うっ!

もちもちひんやり~

甘くておいしい

第2回 健康お勉強会  
【肩の痛み・コリについて】  
です

担当の森下先生

皆でばんざーい(・ω・)

予防のストレッチを実践!!

皆さん真剣に説明を聞いてます

耳を引っ張るおさるのポーズ

ご自宅でも是非やってみてくださいね



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.135

令和6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!!

少しずつ朝晩の暑さがになって来た様に感じますが、  
今年も残暑が厳しい予報。  
今しばらく我慢の時期でしょうか...  
皆さんも引きつづき気を付けてお過ごしください。  
今回は七夕の様子と脳トレイベントについて  
お届けします





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.133

令和6年6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!!

今年は梅雨入りも遅く暑い日が続いています。  
昨年同様今年も猛暑の予報も出ているようです。  
皆さん無理の無いよう夏を乗り切ってくださいませ。  
今回はレクリエーションの内容を  
中心にお届けします!!

🍇ピンポン玉入れ競争🍇



ころころころ~  
さあ~入るか入るか~

チームにみんなを  
力を合わせてっ!!

スタッフも仲間に  
入れてもらいました🌟

つつい肩に力が  
入っちゃう(笑)

最後の1つがなかなか  
入らないよ~

どんどん腕が  
あがっちゃう(▽)

ドキドキ  
見守ってます👉

皆さん集中  
されています🌟

レクリエーション大会

🎴マーじゃん牌  
積みゲーム🎴



力加減が  
むずかしいわ~

慎重に  
慎重に~

片手でも  
頑張るっ!!

長年のカンを頼りにっ

スタッフも挑戦して  
みました🌟

甘さ控えめ🍷

運動メニューの  
ご案内

アイフィットではマシン以外にも  
様々な運動メニューを  
ご案内しています。

方法や効果などまとめたものを  
置いているのご存じでしたか?  
ぜひ手に取ってお役立ていただけると嬉しいです

入口付近の柱に  
つるしてあります

← 随時更新予定です



手作り  
「水ようかん」

ひんやり  
つるつる

上品なお味(笑)



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.131

令和6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!!  
桜の季節も終わりぐっとな暖かくなってきました。  
日によっては暑いくらいですね。  
気候の変化に乗り切れず体調も崩しやすい  
時期になります。皆さんお気をつけて…  
今回は盛り上がった運動会とおにぎり  
アイフィットの楽しみ方をお伝えします☆ミ



# 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.130

令和6年3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☆

先月実施した機能訓練指導員による腰痛講習会のご様子や2月のイベントでネイルケアや足浴の様子もご紹介します😊皆様ご参加ありがとうございました。今月の手作りおやつはいちごチョコケーキでした🍓少しでも、その様子をご紹介したいと思います🎵



ネイルケア  
イベント

男性職員もするよ😊

最高やぞ

この季節に  
ぴったり🌸

キラキラ～  
嬉しいわ

かわいいい～

足浴で  
温まろう～🌸

あったまるわ～😊

足先を温めるだけでお風呂に入った  
ように温まりますよ～  
しびれや冷え症の方にお勧め👍

機能訓練指導員による  
腰痛講習会

どこお出かけ  
しようかな～🎵

HAPPY  
Valentine's  
DAY

いちごチョコケーキ🍰

甘さと酸っぱさが  
丁度いいわ😊

おいしいま～

勉強になりました👏との声を  
多数頂きました!!

みんなでストレッチ～!

なるほどな～😊

腰痛の原因は色々です。  
無理なく運動・ストレッチを

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.129

令和6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!!

まだまだ寒い日が続きますが、  
少しずつ梅の花が咲いているの  
を見かけるようになりました。  
天気のいい日にはぜひ散歩に出てみて下さいね。  
今回は皆さんに参加いただいた  
神津神社の初もうで  
を中心にお伝えします☆

初詣



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.128  
 令和6年1月発行

新年あけましておめでとうございます (^o^)  
 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☆  
 前月行いましたクリスマス会のご様子を、  
 少しではありますがご紹介したいと思います♪  
 寒い日が続きますが今年もアイフィット淀川で  
 運動しながら健康を維持しましょう👍  
 今年も一年どうぞよろしくお願ひ致します。



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