

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.143

令和7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!!

4月に入り温かい日が多くなってきました。  
満開の桜も散りはじめ、八重桜が綺麗ですね。  
皆さんも是非春探しにお散歩してみてくださいね。  
今回は膝のお勉強会と  
好評だったあんみつ」のご様子です。

第3回  
健康お勉強会  
【膝について】

前回の肩に続き今回は【膝について】のお話です。  
構造や病気、予防法などお伝えさせていただきました。

担当の  
森下先生



膝の周りを  
マッサージしたり...

皆さんTVの資料を見ながら  
ふむふむ(・\_・D

Check



立ってのストレッチも  
頑張ってくださいました



ストレッチしたり

ご自宅でも  
行ってみましょう

Point

ご希望の方  
プリントお渡し  
できます☆



甘さ控えめ

手作りおやつ  
【あんみつ】

久しぶりに  
食べたわ~

見た目も  
かわいい!

新人  
スタッフさん  
紹介

岩川 千晶  
(介護職員)

歌を聴く・歌うのが  
大好きです♪  
特に懐メロは  
お任せください!☆

アイフィット淀川

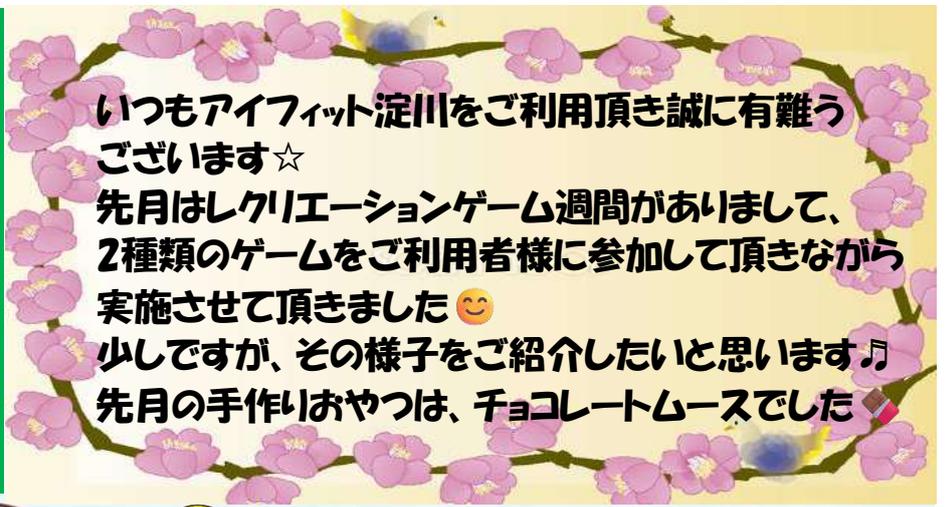
# るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)



vol.142

令和7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☆  
先月はレクリエーションゲーム週間がありまして、  
2種類のゲームをご利用者様に参加して頂きながら  
実施させて頂きました😊  
少しでも、その様子をご紹介したいと思います♪  
先月の手作りおやつは、チョコレートムースでした

長〜い棒を使って  
色分けゲーム

ゴロゴロ〜  
難しい(・▽・)

片手でも器用に入れるよ〜

みんなで助け合い☆

息を合わせて😊

がんばれ〜👏

入るかな〜

真剣勝負

これも手指トシ

ピンポン玉で  
BONGO狙え

見事BINGO!!

HAPPY  
Valentine's  
DAY

チョコレートムース

勝ちました〜😊

バンザイ☆

コーヒーも  
嬉しいわ〜☺

簡単に作れるし  
いいね👍

うまく投げられるかな〜

頂きます😊



おやつ  
手作り  
あってよ〜

あっさりして  
美味しいね👍

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 中山 壽

〒532-0023 大阪市淀川区十三東1-17-6-1F TEL:06-6829-7575 FAX:06-6829-7601

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.141

令和7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!!

連日最大寒波のニュースの通り  
寒い日が続いています。

寒さに負けずアイフィットで運動し  
身体を温めみんなで乗り切っていきましょう!!

今回は恒例となりました初詣ツアーと  
お灸の豆知識についてお伝えしようと思います。

かしこまって  
記念撮影

頑張って歩いたよ~

はいチーズ

戒さんにも  
お参りできました

みんなで来れたよ~

今年も初詣ツアーに行けました!!  
1年の健康と安全を  
皆さんと祈願でき嬉しい限りです  
今年も1年よろしくお祈りします

今年も一年健康に...

無事に到着!!

頑張って歩くよ~

しっかり  
おみくじも

20福 初詣 25

「お餅入り  
おしろこ」

鍼灸の歴史は古く、  
日本最古の医学書にも登場。  
書かれたのはなんと平安時代。  
約1000年もの間親しまれています。  
かの有名な豊臣秀吉や正岡子規、  
更には空海など多くの偉人も  
お灸を好んだと言われています。  
その効果は今や科学的にも証明されるも、  
使うツボは変わらない...  
少し不思議な唯一無二な医療なのです

鍼灸の  
あれこれ

\*ご予約\*  
\*受付中\*

皆さんも是非鍼灸に  
触れてみてください

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.140

令和 7年 1月 発行

2025年度、今年もどうぞよろしくお願  
 致します。いつもアイフィット淀川をご利用  
 頂き誠に有難う御座います😊🎵  
 先月のクリスマス会のご様子を、少しでも  
 ご紹介したいと思います🎵  
 手作りおやつは、クリスマスパフェをご提供  
 させて頂きました。



みんなでBINGO  
大盛り上がり🎵

にっこり笑顔で😊

ご夫婦揃って  
生活用品👉

Merry  
Christmas  
🎅🦌

どれにしようかな~

負けへんで~!

運に任せて🙄

手作りおやつ  
 クリスマスケーキパフェ🍓

パフェが食べられるなんて👏🌟

美味しいよ~☆

皆さんと仮装して🎉

ご家庭でお困りの事や、運動の事で不明な点がございましたらスタッフへお気軽にご相談下さい。  
 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 中山 壽  
 〒532-0023 大阪市淀川区十三東1-17-6-1F TEL:06-6829-7575 FAX:06-6829-7601