

いつもユーフィット高殿をご利用頂き有難うございませう。いつもよい梅雨が遅れて暑い日が続いています。

今回は、機能訓練指導員による運動講習会の模様を掲載しています。皆さんの様子をご覧ください。

機能訓練指導員

なぜ高齢者に運動が必要なの？

なぜ高齢者に運動が必要なの？

- ・身体機能（筋力、バランス、柔軟性）の維持・向上
- ・生活習慣病（脳卒中、がん、心臓病）の予防
- ・認知機能の維持・向上
- ・精神的な健康の維持（気分の改善、睡眠の質向上）

運動講習会 健康寿命を伸ばす

皆さん真剣です！！

3つの運動で健康寿命

真剣に聞いてくれています

有酸素運動

・ウォーキング
1回15分～30分程度
週3回～5回程度
最初はゆっくりとしたペースで慣れてきたら徐々に時間を伸ばす。



・踏み台(階段)昇降
1回5分～10分程度
週3回～5回程度
上り下りのペースを調節し軽く息が上がる程度を目指す。



筋力トレーニング

・スクワット
10回1セット程度
週3回～5回程度
最初はゆっくりとしたペースで慣れてきたら徐々に時間を伸ばす。



・イスからの立ち座り
1回3分～5分程度
なるべく毎日
座るときもドシンとつかないように注意する。



柔軟運動

・ストレッチ
各ストレッチ30秒保持
入浴後など体が温まっているときにすると効果的。



適度な運動は健康への近道

【今月の手作りおやつ】

昨年好評いただいた水ようかんを提供しました。今回も大好評でした。 **甘さ控えめにしておいませう**

レシピありますよ～



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 ユーフィット高殿デイサービス 管理者 野中 裕介

〒535-0031 大阪市旭区高殿6-3-15-1F TEL : 06-6958-3033

はなまるブログはこちらから！



有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信

vol.91

令和7年6月 発行

いつもユーフィット高殿をご利用頂き有難う
ございます。5月は、ミニ運動会と手作り
おやつ(フレンチトースト)を提供しました。
お誕生日の写真を載せておりましたが、
今後は無くして、日頃の様子をたくさん載せ
たいと思いますのでご理解お願いします。
今後色んな企画をしていきたいと思ひます。
お楽しみに♪

春のミニ運動会!!

チーム対抗競技
～紐を巻き取って～

午前・午後 曜日対抗競技
～棒を使ってゼロテープを回して～



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 ユーフィット高殿デイサービス 管理者 野中 裕介
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-3-15-1F
TEL:06-6958-3033 FAX:06-6958-3032



有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信

vol.90

令和7年 5月 発行

いつもユーフィット高殿をご利用頂き誠に
ありがとうございます。

今回は4月に実施したお花見ツアーの様
子を掲載しています。歩行訓練もかねて
城北公園に行ってきました。天気にも恵ま
れ満開の桜と共に皆様の様子をご覧くだ
さい。

春のお花見ツアー

しゅっぱーつ!!



仲良〜ツ〜ショット♡



4人でピース



花よい団子?



エッホ! エッホ! エッホ!



4月の手作りおやつ
どらやき



腕を組んで

手をつないで

いち、に、いち、に

程よい甘さ



おかわりくださいーい

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 ユーフィット高殿デイサービス 管理者 野中 裕介

〒535-0031 大阪市旭区高殿6-3-15-1F TEL : 06-6958-3033



ブログはこちらから!

有限会社 はなまる
ユーフィット高殿
わくわく通信

vol.89

令和7年 4月 発行

いつもユーフィット高殿をご利用頂き
誠にありがとうございます。
少しずつ春の陽気を感じられるよう
になりました。3月に行ったレクリエーションは、
「重さの順番に並び替え」ゲームを行いました。
手作りおやつではホットケーキを召し上げて
頂きました。

手作りおやつ
「ホットケーキ」

レクリエーション
「重さの並び替え」

10個の物を手の感覚で
重たい順番に並び替え
ていただきました。

アツアツ~~~

どれどれ~😊

これが一番軽いで~

美味しい~~~

イチゴジャムに
しようかな？

こっちの方が重たいかな？

これは軽い！！

3月お誕生日の方々！！



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 ユーフィット高殿デイサービス 管理者 野中 裕介 ブログはこちらから！

〒535-0031 大阪市旭区高殿6-3-15-1F TEL : 06-6958-3033 FAX : 06-6958-3032



有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信

vol.88

令和7年3月 発行



いつもユーフィット高殿をご利用頂き有難うござ
います。3月は少しずつ暖かくなり過ごしやすい
季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は2月に行いました節分イベント(節分玉入
れゲーム)の様子をご覧ください!!



鬼は外・福は内!

次こそは!

はいれ~! どうだ!!

うまい

エイッ!!

良いことあるように!

たくさん入りました

手作りおやつ
ココアムース・抹茶ムース



～お知らせ～

3月から日曜日も営業
開始しました。
日曜日利用されたい方、
曜日変更したい方
スタッフに
声かけてください。



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 ユーフィット高殿サービス 管理者 野中 裕介

〒535-0031 大阪市旭区高殿6-3-15-1F TEL : 06-6958-3033

はなまるブログはこちらから!



有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信



vol.87

令和7年2月 発行

いつもユーフィット高殿をご利用頂き有難うござい
ます。たくさんの利用者様との出逢いに支えられ心
より感謝申し上げます。
今回は1月に行いました関目神社のお参りツアーと
手作りおやつの様子をご覧ください。



大吉 お参り!

はなまる神社

手作りおやつ おしるこ!!!

美味しく暮らしたい!!! 痛みが消えますように~

今年一年良いことありますように~

美味しい~

あっさり!!!

病氣しませんように~

元気でいられますように~

1月お誕生日の方々
~おめでとうございます~

~お知らせ~

3月から日曜日も営業
いたします。
日曜日利用されたい方、
曜日変更したい方
スタッフに
声かけてください。

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 ユーフィット高殿デイサービス 管理者 野中 裕介

〒535-0031 大阪市旭区高殿6-3-15-1F TEL: 06-6958-3033 FAX: 06-6958-3032

はなまるブログはこちらから!



有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信

vol.86

令和7年1月 発行

いつもユーフィット高殿をご利用頂き有難うござ
います。たくさんの利用者様との出逢いに支えら
れ心より感謝申し上げます。
今回は12月に行いましたクリスマス会、忘年会の
ご様子をお載せしておりますのでお楽しみくださ
い。



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 ユーフィット高殿デイサービス 管理者 野中 裕介

〒535-0031 大阪市旭区高殿6-3-15-1F TEL : 06-6958-3033



はなまるブログは
こちらから！