

有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信

vol.93

令和7年8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。7月は七夕イベントでボールを星と見立て
流れ星を取っていただき、短冊には願い事を書いて
もらいました。手作りおやつは、あっさりしたみかん
ゼリーを提供しました。
皆さんの様子をご覧ください。



七夕レク

短冊

七夕

みかんゼリー

きた〜!!

取ったよ

願い事叶いますように〜

おかわり欲しいなあ〜??

さっぱり、あっさり味!!

はなまるブログはこちらから!

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 田中 達也

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



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。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）

皆さん真剣です！！

3つの運動で健康寿命

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

運動講習会
健康寿命を伸ばす

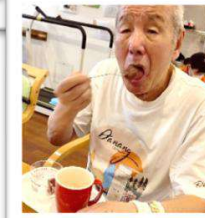
真剣に聞いてくれています

【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ります

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！



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。
今後も色々な企画をしていきたいと思います。
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
～棒を使ってセロテープを回して～



巻いて巻いて♪



上手いー!!



早い!!



ご夫婦、息ぴったり!!



ご夫婦対決 ☆ どちらが早い?



急げ急げ♪



皆さん、真剣!!



手が疲れる～

おまけ



手作りおやつ
～フレンチトースト～



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

おかわいくださーい



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がって
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!!



～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!



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

大吉

手作りおやつ

おしるこ!!

楽しく暮らしたい!!

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~

病氣しませんように~

元気でいられますように~

美味しい~

あっさり!!

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。



初の試みの忘年会イベント!!



いつものドリンクに加えて今年は
ハアルコールビールを提供



カンパイ

豚汁も召し上がって
いただきました



ペットボトルのフタ
を使ってのレク



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！