

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.147

令和7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!!

気付けば8月も終わりに近づき、
あっという間に毎日が過ぎてしまいますね。

暦とは裏腹にまだまだ暑さは続きます…

皆様どうぞご自愛ください。

今回は七夕の様子と疲労回復方法の紹介です。

どうぞお役立てください。



夏の暑さと冷房の寒さ…

この時期特有の体のだるさ

出ていませんか?

タイプ別の疲労回復をご紹介!!

ご自身にあった回復術を見つけて・取り入れて

夏を乗り切りましょう★

しっかり栄養
タイプ

白湯や粗食などで内臓を休めてあげましょう。
温かいモノを取り、油モノを避け胃腸の
負担を減らします。栄養摂取も大事★

ゆっくり休息
タイプ

しっかり睡眠をとりのんびり過ごす。
適切な温度や暗さを整えましょう。
また音楽や香りでリラクゼーションすることも大事♪

すっきり運動
タイプ

身体を軽く動かし、血流を促進させましょう。
軽いストレッチや足踏みなどがオススメ。
血流をよくすることで痛みの軽減にも★

何もしないことが休養にはならない
こともあるので注意です!!
何事もバランス良くほどほどに~



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.146

令和 7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☆

先月のイベントでは、物づくり体験を実施しました。
作品は、サンキャッチャー ＊ です。
参加希望の方と一緒に、おやつ時間を活用し
ご自身でデザインを考えながら作成して頂きました。
作成されない方は、テーブルゲームに参加して
頂きました(〇)／
少しでも、その様子をご紹介したいと思います♪

物づくり体験： ＊サンキャッチャー＊



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 アイフィット淀川テイサービス 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.145

令和7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!!

梅雨に入り蒸し暑い日が出てきました。
お天気も体調も崩れやすい時期です…
無理せずお過ごしください。

★今回は大盛り上がりだった運動会とどらやき。
梅雨におすすめのツボもご紹介しています★

運動会

優勝

(土) PM

風船脱出
ゲーム

ペットボトル
徒競走

わーわー

わーわー

出そうで
出ないっ

いっちに!!いっちに!!

がんばれー

えいっえいっ
おー!!!!

がんばれー

大きな口で
あ〜んっ!!

ご自身で
あんこホイップを
トッピングっ!!

どらやき
DORAYAKI

嫌な梅雨の季節がやってきました
この時期特有の
足の冷え・だるさ・むくみにお勧めの
ツボをご紹介します★

【太溪(たいけい)】
内くるぶしとアキレス腱間の
くぼみにあります。
マッサージや温めてあげるのが
お勧めです!!



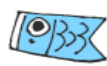
アイフィット淀川 るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)



vol.144

令和 7年 5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☆

先月の屋外歩行訓練(河川敷までお散歩ツアー)
少しでも、様子をご紹介したいと思います♪

手作りおやつは、炊き立てご飯で
おにぎりでした🍙



外の風にあたるのも
いい気持ちやね～💜



毎日欠かさず散歩で
外歩くのよ～



椅子へ座って
安心して過ごせます



みんなと河川敷まで
歩くよ～🐼

車いすや歩行器
杖も貸し出します👍

屋外歩行
淀川河川敷へ

長距離歩けなくても
みんなで日向ぼっこ

おにぎり
自分で形を整えて



堤防の上まで階段上って
行くよ～👏

日に当たると
ぽかぽか陽気

階段昇降も楽々🎵

☆炊き立てのご飯美味しかったよ～☆

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
有限会社はなまる アイフィット淀川テイサービス 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.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】

担当の
森下先生

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。

膝の周りを
マッサージしたり...

ストレッチしたり

ご自宅でも
行ってみましょう

ご希望の方
フリントお渡し
できます☆

立ってのストレッチも
頑張ってくださいました

皆さんTVの資料を見ながら
ふむふむ(・_・D

Check

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☆

うまく投げられるかな〜

コーヒーも
嬉しいわ〜☺

簡単に作れるし
いいね👍

頂きます😊



あつてよ〜

あつさりして
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 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たいと思います。



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い

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~☆

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