

有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信

vol.97

令和7年12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。11月は、「秋の作品コンクール」と題しまして、日ごろから自宅でされている趣味を披露していただきました。たくさんご持参いただき素晴らしい作品展となっております。

また、手作りおやつはスイートポテトを提供し、レクリエーションはボール落としをしました。皆様の様子をご覧ください。

秋の作品コンクール

器用ですね～

上手に出来ているね～

凄い！！

素晴らしい作品ありがとうございました。

手作りおやつ

スイートポテト

さつまいもとバニラアイス
だけで作りました

美味しい！！

さっぱりしてる～

レクリエーション

ビニールシートの真ん中の
穴にボールを落とすゲーム
です。タイムで競いました。

下げて～

難しい～

上げて～

そっち行ったよ～

今年1年間ご利用いただきありがとうございます。
また来年もお待ちしています。良いお年を…

12/30～1/3まではお休みです

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 田中 達也 はなまる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.96

令和7年11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ります。10月は昨年に引き続き城北公園に歩行訓練をかねてお散歩ツアーに行きました。

いつもと違い、外の空気を感じながら歩いていただきました。みなさまのご様子をご覧ください。

秋のお散歩ツアー IN城北公園



皆さん良い笑顔 😊

手作りおやつ

コーヒーゼリー



おかわりは
ごめんなさい 😞

冷え冷えのゼリー

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 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



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.95

令和7年10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。9月は、黒蜜わらび餅を提供しました。

また、敬老週間という事で、古希・喜寿・傘寿・米寿・90歳以上の方を対象に賞状をお渡ししあ祝いさせて頂きました。

黒蜜わらび餅

黒蜜ときな粉が甘くて
美味しいですよ。

敬老週間

皆さんの笑顔でいつも
元気をもらっています。

スタッフ紹介

小西梨沙

家族構成：夫・娘

血液型：A型

星座：おうし座

入職して3か月になりました。
お会いしたことがない方が
いらっしゃいますが、覚えて
いただけるとうれしいです。
よろしくお願ひします



平田浩一

家族構成：妻・猫1匹

血液型：B型

星座：しし座

子供は長男長女、それぞれ
子供2人おり、別世帯で暮ら
しています。今まで色んな
職種に就いていましたが、直
接人と係わる仕事始めてで
す。



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 田中 達也

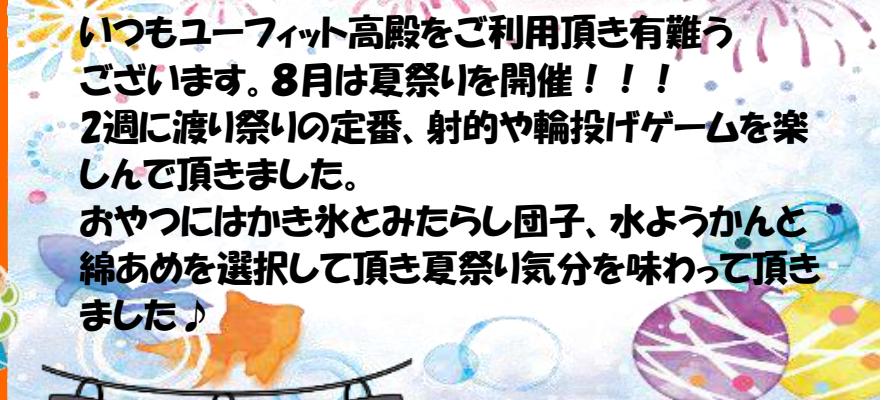
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-3-15-1F TEL : 06-6958-3033 FAX : 06-6958-3032

有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信

vol.94

令和7年9月 発行



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 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

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.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

きた～～！！

短冊

七夕

願い事叶いますように～

みかんゼリー

おかわり欲しいな～？？

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 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



有限会社 はなまる
ユーフィット高殿

わくわく通信

vol.92
令和7年7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ります。いつもより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）

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3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

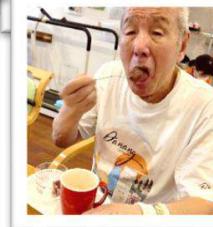
- ・ストレッチ
各ストレッチ30秒保持
入浴後など体が温まっているときにすると効果的。

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～



巻いて巻いて♪

午前・午後 曜日対抗競技 ～棒を使ってセロテープを回して～



上手いー!!



早い！！



ご夫婦、息ぴったり！！



ご夫婦対決 ♦ どっちが早い？



急げ急げ♪



皆さん、真剣！！

手が疲れる～



手作りおやつ ～フレンチトースト～

おまけ



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 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

しゃっぽーつ！！



花より団子？

エッホ！エッホ！エッホ！



4月の手作りおやつ
どらやき

手をつないで



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



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

手作りおやつ
「ホットケーキ」



アツアツ~~~♪



美味しい~~~♪



イチゴジャムに
しようかな？



3月お誕生日の方々！！



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。

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。



どれどれ～♪



こっちの方が重たいかな？



これは軽い！！



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月は少しづ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.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や手作りおやつの様子をご覧ください。



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 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！