

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



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。

皆さんの笑顔でいつも  
元気をもうってます。

## スタッフ紹介

### 小西梨沙



家族構成:夫・娘

血液型:A型

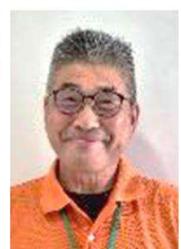
星座:おうし座

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

## 敬老週間

おめでとうございます！！

### 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。

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.94

令和7年9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。8月は夏祭りを開催！！！

2週に渡り祭りの定番、射的や輪投げゲームを楽しんで頂きました。

おやつにはかき氷とみたらし団子、水ようかんと綿あめを選択して頂き夏祭り気分を味わって頂きました♪



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

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～～？？

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



# 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

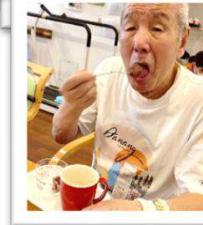
- ・ストレッチ  
各ストレッチ30秒保持  
入浴後など体が温まっているときにすると効果的。

## 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～



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



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。

# 春のお花見ツアーコース



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

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。  
少しづ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」



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！！



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！！



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。



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  
ノン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



クリスマス仕様にしました♪

おやつ作り協力して  
いただきました♪



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！