

# アイーフィット淀川

## るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)

vol.150

令和7年11月発行

いつもアイーフィット淀川をご利用頂き誠に有難うございます☆

今月はレクリエーション週間で、制限時間内に

カラーボール分けのゲームを実施しました

手作りおやつは、カルピス蒸しパンを出来立てを

提供させて頂きました

少しだけですが、その様子を紹介したいと思います♪

初日では蒸しパンが大失敗で蒸し上がらず、

改めて提供させて頂いたのは、内緒話です

2人の息を合わせて

遊びながら  
いい運動

押して押して～

頑張ってや～

カルピス蒸しパン  
出来立てだよ～

もちもち

美味しいわ

出来立て  
嬉しいね♪

全部取った  
あ見事です！

どんどん来るよ～

ファイ



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 アイーフィット淀川ティーサービス 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

アイーフィット淀川

## るんるん通信 (身体機能向上・維持計画)

vol. 149

令和7年10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!!

10月に入り朝晩ぐっと寒くなってきましたが  
まだまだ日差しは元気ですね  
皆さん体調崩されていませんか?  
今回は9月の敬老週間と初開催の  
おやつビュッフェの様子をお伝えします



# アイーフィット淀川 るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)



vol.148

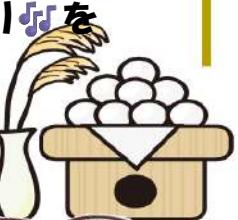
令和7年9月発行

# 9月

2025年度、今年もどうぞよろしくお願ひ致します。  
いつもアイーフィット淀川をご利用頂き誠に有難う  
ございます☆

先月は毎年恒例の♪アイフィット夏祭り♪を  
開催いたしました！

射的ゲームの様子や選べるおやつなど  
少しですが紹介したいと思います♪



マシンガン  
★射的★



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 アイーフィット淀川ティーサービス 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



# アイーフィット淀川

## 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

いつもアイーフィット淀川を  
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。



### 七夕ようかん

見た目も  
涼やか~

天の川を  
イメージ

ひんやり  
つるつる

上品な味(笑)

夏の暑さと冷房の寒さ…  
この時期特有の体のだるさ

出ていますか?

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  
夏を乗り切いましょう♪

夏の  
疲労回復講座

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ックスすることも大事♪

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~

# アイーフィット淀川 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

いつもアイー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、おやつ時間も活用し  
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、テーブルゲームを参加して  
頂きました(°\_°)/  
少しですが、その様子を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 アイー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

# アイーフィット淀川

## 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

いつもアイーフィット淀川を  
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うやき。  
梅雨におすすめのツボもご紹介しています



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  
お勧めですっ！！



アイーフィット淀川

# 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

いつもアイー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や)  
少しだけ、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♪



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



日に当たると  
ぽかぽか陽気



☆炊き立てのご飯美味しいわよ~☆  
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の気軽なご相談ください。  
有限会社はなまる アイーフィット淀川ティーサービス 管理者 中山 壽

T532-0023 大阪市淀川区十三東1-17-6-1F TEL:06-6829-7575 FAX:06-6829-7601

アイーフィット淀川

## 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

いつもアイーフィット淀川を  
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下さいね。

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。

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。

第3回 健康お勉強会  
【膝について】

皆さんTVの資料を見ながら  
ふむふむ(・\_・D

Check

立ってのストレッチも  
頑張ってくださいました

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  
プリントお渡し  
できます♪

甘さ控えめ

手作りいはやつ  
[あんみつ]

久しぶいに  
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!★

# アイーフィット淀川

## 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 😊  
少しですが、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 🍫



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。  
美味しいね  
有限会社はなまる アイフィット淀川ティーサービス 管理者 中山 壽  
〒532-0023 大阪市淀川区十三東1-11-6-1F TEL:06-6829-7575 FAX:06-6829-7601

アイーフィット淀川

## 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

いつもアイーフィット淀川を  
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。

寒さに負けずアイーフィットで運動し

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ようと思います。



# アイーフィット淀川

## 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。いつもアイー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、少しだけ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。



ご家庭でお困りの事や、運動の事での不明な点があり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 アイーフィット淀川ディサービス 管理者 中山 嘉

〒532-0023 大阪市淀川区十三東1 17-6-1F TEL:06-6829-7575 FAX:06-6829-7601