

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.151

令和7年12月 発行

本年もアイフィット淀川を
ご利用頂きありがとうございました!!

あっという間に年末になりました。
寒さも日に日に厳しくなりますね
皆様引き続き体調お気を付けください。
今回は作品コンクールの内容を中心にお伝えします。

年明け元気なお顔でお会いできるの
楽しみにしております。
良いお年をお迎えください。★

作品コンクール

絵画 フラモデル 初のランクイン★ 織細な筆さほぎで 大賞ゲット かわいい小物 たくさん♡

俳句 小物入れ 折り紙 編み物 刺繍 編み物 シース編み

ぬいぐるみ ぬい絵 貼り絵 クラフト体験 シールアートづくり フレンチトースト

みんな 集中うーっ こんな感じで 出来たよー 出来立て ぬわぬわー あったか😊 嬉しい甘さ

こうかな? こうかな?

12/30(火)~1/3(土)まで
年末休暇となります。
良いお年をお迎えください

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.150

令和 7年 11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☆
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、大好評でした
少しでも、その様子をご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😊😊



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

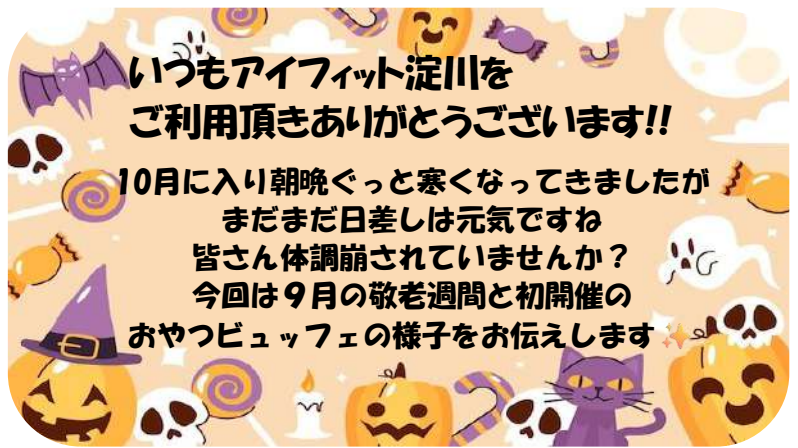
アイフィット淀川

るんるん通信 (身体機能向上・維持計画)



vol. 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



アイフィット淀川 るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)

9月

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
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
少しですがご紹介したいと思います♪



当たるかな～？

マシンガン
★射的★

やったるで～👍

スゴイ！！

炭坑節ではなく
たこ節

お見事です

難しいな～
当たりますように🙏

フランクフルト

たこ焼き

かき氷

関西人は
たこ焼きやで

美味しいよ～

型抜きゲーム

お見事です

頭キンキンする😊

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.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☆

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~



〒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がって
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.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😊

おやつ
手作り

あってよ〜

あっさりして
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ようと思います。



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