

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.153

令和8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!!

立春も過ぎ、少し寒さも緩んできましたが  
まだまだ2月…インフルエンザや  
寒の戻りにご注意ください。  
今年も初詣に神津神社へお邪魔し、  
一年の健康祈願を行いました。  
寒い中でしたが皆さんありがとうございました。



2026  
午



【呼吸筋】とは名前の通り呼吸をする為の筋肉たちのこと。衰えてくると息切れや、息苦しさを感じたり咳が出しづらくなります。咳が出来なくなると誤嚥のリスクも高まり、肺炎にもつながります。

ストロー呼吸

ストローをくわえた状態でゆっくり大きく口呼吸をします。この時しっかり吸い込んで全部吐ききる事が大事です!!  
1セット10回。1日3セット目安に行いましょう



手作りおやつ  
おしるこ



# 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.152

令和 8年 1月 発行

2026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☆

昨年末は毎年恒例のクリスマス会を開催しまして、  
ビンゴ大会や仮装大会?!もあいながら、皆様と  
笑い合いながらイベントの開催が出来ました♪  
少しですが、その様子をご紹介しますと思います♪



2025年度 9名のご利用者様が皆勤賞でした  
一年間健康を維持され、お見事でした♪

2025年度 皆勤賞の方々  
一年間、お休みなく  
ご利用されました♪



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