

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.156

令和 8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☆
先月は、桜の開花に合わせて皆様と一緒に
十三河川敷沿いまでお花見へ行きました♪
チューリップやネモフィラや桜を眺めながら
ゆったりと過ごして頂きました。
今年は残念ながら、雨が多いお花見でしたね
少しでも、その様子をご紹介しますと思います♪



アイフィット淀川

るんるん通信
(身体機能向上・維持計画)

vol.155

令和8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!!

桜の季節も終わり、はやくも汗ばむ
季節となってきました。
急な気候の変化にご注意を…
今回はTVで気になっていた【投扇興】
に皆さんで挑戦しました。
お写真も盛りだくさんでお伝えしようと思います。



アイフィット淀川 るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)

vol.154

令和 8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☆
先月のレクリエーションイベントでは、節分豆まき
ゲームを開催し、皆様へ福がたくさん訪れますよう
鬼退治をゲーム形式で実施しました。
また書き初めセットをご用意し、おやつ休憩の際に
久しぶりに筆を持ち書き初めをしました。
少しですが、その様子をご紹介しますと思います♪

節分豆まきゲーム



書き初め



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.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 トレーニング
【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



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