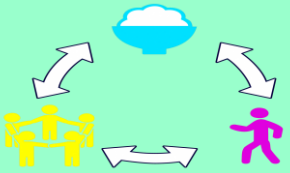
令和7年度版
いきいき応援カレンダーの使い方

いきいき応援カレンダーは、
フレイル（加齢の影響による虚弱状態）を遠ざける
「健幸長寿の暮らし」づくりに役立つカレンダーです。

健幸長寿の三つの柱

一の柱　栄　養
バランスよくいろんな食品を食べましょう！
何でも食べられるおロづくりを！

二の柱　社会参加
週に1回は外出を！
交流・役割を持ちましょう！



三の柱　身体活動
週に1回は筋力運動を！
家事などでよく動きましょう！

使　い　方

★健幸長寿のマメ知識を学ぶ

月替わりで健幸長寿のマメ知識を学ぶことができます。

★日々の健康状態や出来事を記録する

毎日の血圧や毎週の体重、その日の体調や出来事を記録することで、体調の変化に早めに気づくことができます。

★フレイル予防のポイントを毎月振り返る

「今月の振り返り」に〇をつけることで、フレイル予防のポイントを毎月意識することができます。

血圧は、毎日決まった時間に測って記録しましょう。

週に1回体重を測って記録しましょう。

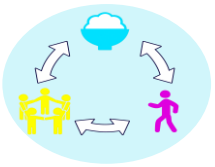
日
4/6
血圧: 123 /80
体重　60　kg
体温36℃ 公民館で体操をした

空欄に体調の変化や出来事などをメモしておきましょう。

発行　北上市長寿介護課

令和7年（2025）

4月　いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識
～栄養・お口のケア・運動・社会参加でフレイルを遠ざけましょう～

フレイルとは、年をとることで心身が衰え、健康と要介護の中間の状態をいいます。放っておくと介護が必要な状態に進行してしまいますが、適切な取り組みを行うことで、健康に戻ることができます。フレイルを防ぐためには、**栄養・お口のケア・運動・社会参加**が大切です。カレンダーの下にある「今月の振り返り」も活用して、フレイルを遠ざけましょう。

月	火	水	木	金	土	日
3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

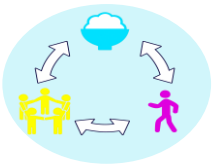
・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った

・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和7年（2025）

5月　いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識　～週に１回の運動や社会参加でフレイル予防～

フレイル（加齢による心身の衰え）を予防する一つとして、定期的な運動や人との交流が大切です。次の項目をチェックして、一つでもチェックが増えるように心がけましょう。

- ☐ １日１回は外出している。
- ☐ ウォーキングや体操などの運動を週に１回以上している。
- ☐ 週に１回は友人や会話や交流を楽しんでいる。
- ☐ 買物・調理・掃除・ごみ捨てなど、家庭内で役割がある。

月	火	水	木	金	土	日
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

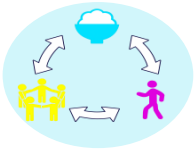
・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った

・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和7年（2025）

6月　いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識　～夏の暑さに備えよう　熱中症予防～

気温や湿度が上がり始めるこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高まります。早めの熱中症対策で、夏の暑さを元気に乗り切りましょう！

のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯の水分補給をしましょう。

エアコンなどを利用し、涼しくしましょう。過ごし室内の温度は28℃を目安にしましょう。

毎日30分程度のウォーキングなどで、汗をかくようにしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

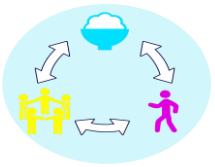
・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った

・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和7年（2025）

7月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～なんでもかめるおロで体も元気に!～

歯が少なくなると、固いものが食べにくくなり、やわらかいものばかり食べるようになりがちです。食べるものの種類が減ることで、知らず知らずのうちに栄養不足になる危険性が高まります。次の項目を意識して、お口の健康を保ちましょう。

- ☐ 毎食後、歯磨き（入れ歯の手入れ）をする
- ☐ 根菜類や海藻など、かみごたえのあるものを食べる
- ☐ 家族や友人、地域の方とおしゃべりをする
- ☐ 半年に1回は歯医者さんで歯や入れ歯の状態を確認してもらう

月	火	水	木	金	土	日
6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

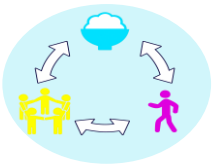
今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日３食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和7年（2025）

８月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～毎食の食事でたんぱく質をとりましょう～

年齢を重ねると、たんぱく質を筋肉に作りかえる力が低下するため、**毎食たんぱく質を補給することが大切です。**肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質が多く含まれる食品を毎食1種類以上食べるようにしましょう。暑さで食欲が落ちやすい時期ですので、週に１回は体重を測り、栄養不足で体重が減っていないか確認しましょう。

肉･魚などのおかずは
毎食1品　片手の手のひらにのる量を

乳製品は
一日コップ１杯（200ｍｌ）

月	火	水	木	金	土	日
7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

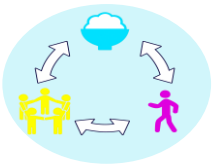
今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った
・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和7年（2025）

９月　いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識　～自宅で血圧を測りましょう～

自分の普段の血圧を知るためには、自宅で血圧を測ることが必要です。自宅で緊張していない状態で測った血圧を記録しておくことで、体調の変化に気づきやすくなり、病院を受診する時にも役立ちます。

＜自宅での血圧を測るときの注意点＞

- **腕に巻くタイプの血圧計を使いましょう。**
- **起きて１時間以内（排尿後、朝食前）と夜寝る前に、毎日同じ時間に測りましょう。**
- **測定値が１35/85以上が続くときは、血圧記録を持って内科を受診しましょう。**

月	火	水	木	金	土	日
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

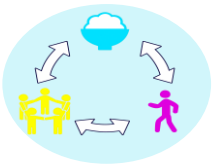
今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

- 週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- 1日３食食べた
- 週に1回体重を測った
- 毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- 家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和7年（2025）

10月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～いくつになっても健康診断は大切です～

「通院しているから健康診断は受けなくていい」と思っていませんか？普段の通院では調べていない検査項目も、健康診断で受けられる場合があります。

病気の早期発見・悪化を防ぐためにも、**年に１回は健康診断を受け、健康状態を確認しましょう。**健康診断の結果の見方が分からない場合は、市役所の保健師がご相談に応じますので、ご連絡ください。

（健康づくり課成人保健係　0197-72-8296）

月	火	水	木	金	土	日
9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

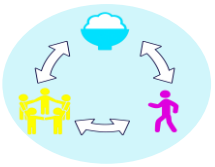
・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った

・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和7年（2025）

11月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～いろいろな種類の食品を食べましょう～

いろいろな食品を食べることで、自然とたくさんの栄養をとることができます。

10の食品群の頭文字をとって**「さあ、にぎやかにいただく」**と覚えておきましょう。

１日に７種類以上食べると理想的です。

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物

月	火	水	木	金	土	日
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

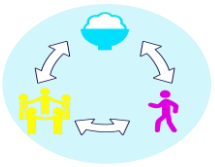
・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った

・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和7年（2025）

12月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識
～「わたしのきぼうノート」でこれからの人生を考えてみましょう～

「わたしのきぼうノート」は、これまでの人生を振り返ったり、将来に向けての考えを書き込めるようになっています。新しい年を迎える前に書き込んで、家族や大切な人に自分の考えを伝えてみましょう。「わたしのきぼうノート」は長寿介護課の窓口やhoKkoまちの保健室で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

月	火	水	木	金	土	日
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

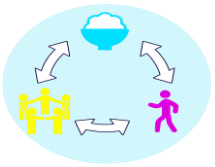
今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った
・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和８年（2026）

１月　いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識　～寒い時期も運動は大切です～

冬になると、寒さで体を動かすことや外出の機会が減りがちです。筋力が低下すると転びやすくなるなど生活に支障が出るため、家でもできる簡単な運動で筋力低下を防ぎましょう。「きたかみいきいき体操」もおススメです。

【ゆっくり筋トレ】
膝を曲げ伸ばす・イスから立ち上がる

【室内ウォーキング】
テレビを見ながらその場で足踏み

月	火	水	木	金	土	日
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

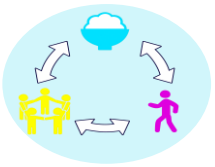
・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った

・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和８年（2026）

２月　いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識　～冬でも脱水に注意しましょう～

年齢を重ねるとのどの渇きを感じにくくなるため、気づかないうちに脱水になっていることがあります。脱水になると血液の濃度が濃くなり、脳や心臓の血管が詰まりやすくなります。**のどが渇いていなくても、１～2時間に１回はコップ１杯の水を飲むようにしましょう。**清涼飲料水は汗をたくさんかいた時の水分補給として利用し、日常の水分補給では水またはお茶を飲むようにしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った

・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）

令和８年（2026）

３月　いきいき応援カレンダー

健幸マメ知識　～骨の健康に気を付けましょう～

骨量が低下し骨がスカスカになると、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなり、寝たきりになる可能性が高くなります。骨の健康を保つためのポイントを参考にして、丈夫な骨を保ちましょう！

- ☐ さまざまな食品からカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を摂取する
- ☐ ウォーキングやかかとの上げ下ろしの運動を行う
- ☐ 夏場は30分、冬場は１時間程度の日光浴をする
- ☐ 年に一度は骨密度検査を受けて、骨の状態を確認する

月	火	水	木	金	土	日
2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg
3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/	血圧:　/ 体重　kg

今月の振り返り（できていたら〇をつけましょう）

・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした　・1日３食食べた　・週に1回体重を測った

・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした　・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

（発行　北上市　長寿介護課）