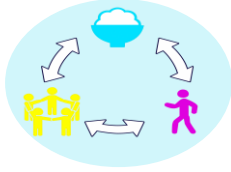


いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

4月



健幸マメ知識 ~活発に暮らしフレイルを遠ざけましょう~

フレイルとは、加齢による影響で心身の働きが低下した(虚弱)状態です。今後要介護状態となる危険が高い状態ですが、適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることが可能です。何歳からでも身体を活発に動かし、楽しみやいきがいを持った暮らしを送ることでフレイルを遠ざけることができます。



今月のわたしの目標

今月の体重 _____ kg

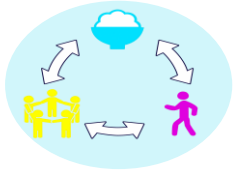
月	火	水	木	金	土	日
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃
4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃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

(発行 北上市 長寿介護課)

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

5月



健幸マメ知識 ~健幸長寿の暮らしのチェック「運動・社会参加」~

- 健康長寿の暮らしのチェックが一つでも増えるように暮らしましょう!
- 1日1回は外出している。
 - ウォーキングなどの運動を週に1回以上はしている。
 - 週に1回は会話や交流を楽しんでいる。
 - 月に1回以上はいきがいや楽しみにつながる活動に参加している。
 - 買物・調理・掃除・ごみ捨てなど、家庭内でも役割がある。

今月のわたしの目標

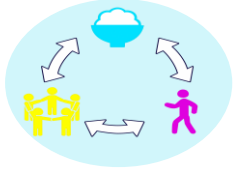
今月の体重 _____ kg

月	火	水	木	金	土	日
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

6月



健幸マメ知識 ~早めに備える!熱中症予防~

気温や湿度が上がり始めるこの時期は、体がまだ暑さに順応できていないため、熱中症の危険性が高まります。早めに熱中症予防を始めましょう!

のどが渇いてなくても1時間ごとにコップ1杯の水分補給を。



室内はエアコンなどで28℃を目安に涼しく過ごしましょう。



毎日30分程度のウォーキングなどで、発汗しやすい身体づくりを。



今月のわたしの目標

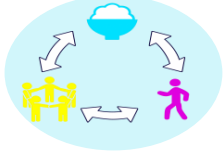
今月の体重 _____ kg

月	火	水	木	金	土	日
5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4
体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分
血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃
6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11
体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分
血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃
6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18
体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分
血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25
体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分
血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2
体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分	体操 散歩 交流 水分
血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃	血压: / 体温: _____℃

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

7月



健幸マメ知識 ～何でもかめるお口を保ちましょう～

毎食後のお口の清掃のほか、半年に一度はかかりつけの歯科医院で歯や入れ歯のお手入れをしましょう。また、おしゃべりはお口の働きを保つためにもおすすめです。

毎食後、ぶくぶくうがいを30秒すると、お口の清掃と運動ができて、一石二鳥ですよ！



今月のわたしの目標

今月の体重 _____ kg

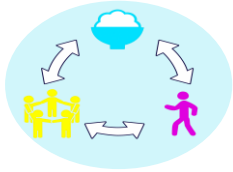
月	火	水	木	金	土	日
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2
体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃
7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
体操 散歩 交流 水分 血圧: / 体温: _____℃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

(発行 北上市 長寿介護課)

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

8月



健幸マメ知識 ～健幸長寿の暮らしのチェック「栄養」～

「さあ、にぎやか(に)いただく」の頭文字の10の食品群(1日7つ以上を目標に)を食べて、健康寿命延伸!

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

今月のわたしの目標

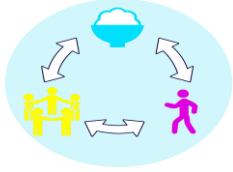
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

9月



健幸マメ知識 ～社会参加は健幸長寿の暮らしの一丁目～

地域や人とのつながりを持つことは、心身の活動を活発にする特效薬です。こまめに外出して挨拶を交わすことも一つです。楽しさ、やりがい、地域貢献につながる活動など、自分に合った活動を無理なく、続けていきましょう。

一日1回は外出を、週1回は心地よい交流を、月1回以上は楽しくやりがいのある活動を。



今月のわたしの目標

今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

10月



健幸マメ知識 ~いくつになっても健康診断をお忘れなく~

「通院しているから健康診断は受けていない」ということはありませんか。治療している病気の検査だけでなく、健康状態を確認することは、フレイルを遠ざけるためにも大切です。年に一度は健康診断を受け、「健診結果の見方教室」なども上手に活用し、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。



今月のわたしの目標

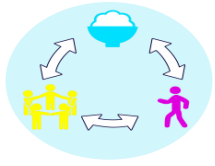
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

11月



健幸マメ知識 ～たんぱく質は足りていますか～

高齢期は、栄養素の吸収・合成の力が低下し、栄養が不足しがちなので、定期的に体重を測定し、減っていないか確認しましょう。また、筋肉・骨などの材料となるたんぱく質をとることが重要です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品の量が不足していないか、手ばかりでチェックしてみましょう。



肉・魚・卵・大豆のおかずを 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)

今月のわたしの目標

今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和5年(2023)

12月



健幸マメ知識 ~わたしのきぼうノートで自分らしい暮らしを~

一年を振り返って、新しい一年の過ごし方を考えるこの時期。市が発行する「わたしのきぼうノート」で、今の暮らしを振り返ったり、今後の暮らし方について考えてみませんか。

自分が大切にしていることを立ち止まって考えてみることは、いきいきと暮らすための道しるべになるかもしれません。

※ わたしのきぼうノートは長寿介護課で配付しています。



今月のわたしの目標

今月の体重 _____ kg

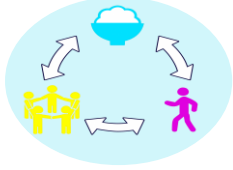
月	火	水	木	金	土	日
11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃

(発行 北上市 長寿介護課)

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

1月



健幸マメ知識 ~テレビを見ながらコツコツ筋活!!~

降雪や凍結のために外出を控え、運動不足になりがちなのこの時期。手軽に筋力を向上させる活動(筋活)するために、テレビを見ながらできる運動に取り組んでみませんか。

ゆっくり
膝を曲げ伸ばす



ゆっくり
イスから立ち上がる



今月のわたしの目標

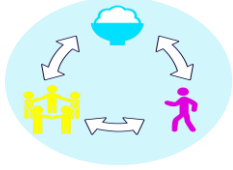
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

2月



健幸マメ知識 ~いつのまにか脱水にご注意を! ~

高齢期は、のどの渇きを感じにくくなるので、気付かないうちに脱水になることがあります。脱水になると血液の濃度が高まり、脳や心臓の血管が詰まりやすくなったり、この時期は温度差の影響で、血管が縮んで血圧が急上昇する危険も重なるので、冬でもこまめな水分摂取を習慣にしましょう!



今月のわたしの目標

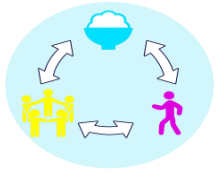
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

3月



健幸マメ知識 ~毎日の散歩で骨も丈夫に!~

加齢に伴い骨がもろくなるので、骨を丈夫にする暮らしを心がけましょう。食事からカルシウム・ビタミンなどをしっかり摂取するだけでなく、日光を浴びること、運動習慣を持つことが必要です。

またちょっとしたことでも骨折しやすくなるので、転倒を防ぐために、日頃から足の指のストレッチも行いましょう。

草花が芽吹く3月。散歩を日課にし、季節の変化を楽しみながら、骨を丈夫に保ちましょう。



今月のわたしの目標

今月の体重 _____ kg

月	火	水	木	金	土	日
2/26	2/27	2/28	2/29	3/1	3/2	3/3
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃
3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃	体操 散歩 交流 水分 血压: / 体温: _____℃

(発行 北上市 長寿介護課)