

令和6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。

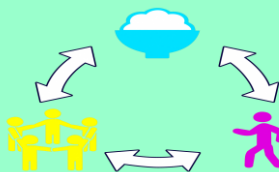
一の柱 栄養

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口づくりを！

健幸長寿の三つの柱

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

「健幸長寿のヒントを マメに学べる」

健幸長寿のヒントが月替わりで掲載されています。テーマごとに健幸長寿について学ぶことができます。

「自分なりの目標を 持って暮らす」

毎月目標を記入することができるので、自分なりに目指す生活を考えたり、意識することにつながります。

「生活習慣や健康状態を記録する」

健幸長寿の習慣として大切な「**体操・散歩で身体を動かすこと**」「**人との交流を楽しむこと**」や健康管理として重要な「**こまめな水分摂取**」を毎日振り返って記録できるので、習慣化につながります。また、毎日の血圧のほか、毎月の体重を記録することで、体調の変化を知ることにつながります。

1日の活動を振り返って、取り組めたことに○をつけます。

血圧は、毎日決まった時間に測って記録しておくことで体調の変化に気がつきやすいです。

体調の変化や出来事など（趣味活動や健康行動）をメモしておきましょう。

月
4/1
<input checked="" type="checkbox"/> 体操 <input checked="" type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 交流 <input type="checkbox"/> 水分
血圧: 123/80 mmHg 体温 37°C のどが痛い

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

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性が高い状態ですが、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

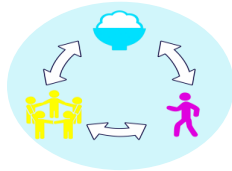
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

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

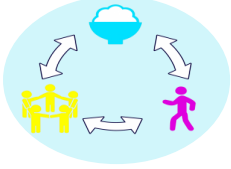
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

6月



健康マメ知識 ~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
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /
6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /
6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /
6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /
6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /	体操 散歩 交流 水分 血圧: /

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

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。

食事の前後で、ぶくぶくがいを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

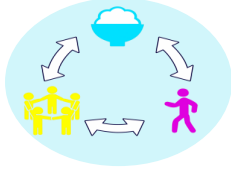
月	火	水	木	金	土	日
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 水分 血压: /	体操 散歩 交流 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

(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)

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

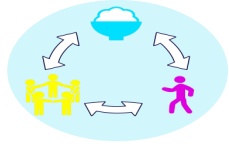
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

9月



健幸マメ知識 ~家庭血圧を測定しましょう!~

自分の血圧を知るためには、家庭で血圧を測ることが必要です。血圧の変化に早く気が付き、重症化を防ぐため、毎日の血圧測定を習慣にしませんか。

★起床後1時間以内(排尿後、服薬前、朝食前)と就寝前の2回、できるだけ決まった時刻に測って記録しましょう。

★1回分の測定は、2度測定した平均値が理想です。



今月のわたしの目標

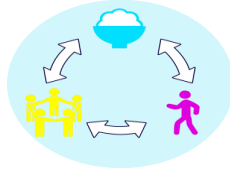
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

10月



健幸マメ知識 ~いくつか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

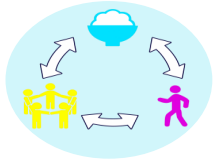
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

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

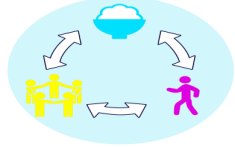
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和6年(2024)

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

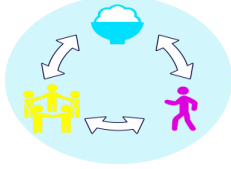
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和7年(2025)

1月



健幸マメ知識 ~室内でできる運動に取り組みましょう!~

冬は、室内でできる手軽な運動で身体を動かしましょう!

★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
その場で足踏み



今月のわたしの目標

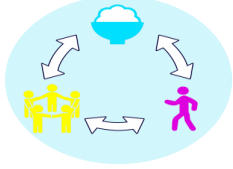
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和7年(2025)

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ります。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

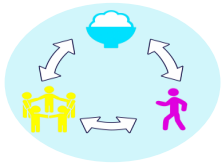
今月の体重 _____ kg

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

いきいき応援カレンダー

令和7年(2025)

3月



健幸マメ知識 ～骨を丈夫に保ちましょう!～

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。

- 1 3食バランスよく食べ、カルシウム・ビタミンなどを摂取
 - 2 1日1回は外出し、日光を浴びる
 - 3 散歩など毎日の運動習慣を持つ
- ※散歩の前には、足の指を曲げたり伸ばしたりするストレッチを行うと、転倒予防に効果的です。



今月のわたしの目標

今月の体重 _____ kg

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