

2025年 1月 まいにち ちょい足し^脱☺フレイルカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 1月17日（金） 14時～15時 元気サポーター体験会 （勤労者活動センター） 1月20日（月） 14時～15時 スマイルヘルスサポーター 運動体験会 （交流プラザ）			1元日 今年も健康で 幸せな年に なりますように	2体重測定 体重に変化はあるか な？記録して おこう kg	3目標をたてよう あなたが取り組み たい今年の 目標は何かな？	4足で書初め？ 椅子に座って片足 伸ばしつま先で 「新春」と書こう
5思い出の時間 子どもの頃のお正月のこと 思い出してみよう	6だ液腺マッサージ  *裏面 参照 やってみよう	7 簡単 スクワット  10回 やってみよう	8早口言葉 3回 言ってみよう 新春 早々 新人 シャンソン歌手による 新春 シャンソンショー	9高血圧予防 生姜やワサビを ピリリと効かせて おいしく食べよう	10脳トレ足踏み しりとりしながら 1分間足踏みするよ はじめは「サザンカ」	11鏡開き 感染 対策 外から戻ったら うがい・手洗いと みかんなどでビタミン 補給も続けよう
12深呼吸のち笑顔 深く息を吸って ゆっくり吐いて その後 にっこりー	13成人の日 祝 成人の日！ バンザイと 両手を上げて 体を伸ばそう	14かかと上げ  ゆっくり 10回 やってみよう	15骨力向上 かかと上げと同じ動作 かかとを高く上げ下ろす 時はストンと強くね 20回やってみよう	16大根クイズ 大根は葉に近い所が 辛く先のところは甘 い ○か×か 大根 料理いくつ言える？	17左手が勝つ 自分の手じゃんけん 5回続けてみよう 必ず左手が勝つよう に出してみて	18寒いけど 歩く機会を見つけて 歩こうね ゆっくり 安全にね
19腰を調子よく 足を肩幅に開き 前屈したり後ろに そらしたりしよう	20椅子マラソン 椅子に座りマラソン みたいに腕を振るよ 1分間大きくね	21足の横上げ  左右 10回 やってみよう	22舌の体操 舌をぐると5回 まわしてみよう 反対まわしもね	23缶詰活用 サバの水煮缶で カレーができるよ *作り方は裏面に	24買い物暗算 合計いくらになるか 暗算しながら 買い物をしてみよう	25温活は3首 首・手首・足首を 温めたりさすったり 体を冷えから守ろう
26脳トレクイズ □の中 に入る 文字は なに？ つ ら□だ え	27背中ほぐし ネコのポーズで 背中をほぐそう やってみてね  *裏面 参照	28片足立ち 目を開けたまま 片足立ち10秒以上 できるかな*反対も	29ガム噛む噛む ガムを噛むとだ液 の量が3～4倍に 時々やってみよう	30月末にホッ あわただしかった 1月も終わりだね あったかい飲み物 で一息ついてね	31寒くても活動 用事を作って会話 が生まれる場所に 出かけてみよう	② 「>」 日9Z ① 「<」 日9Z ③ 「<」 日9Z ×日ZノZ 日9L

クイズ
やっ
て
み
よう

① そ
た□え
に

② あ
は□こ
ず

③ な
う□ら
な

*寒い季節は 脱衣所と浴室の温度差に気をつけよう

*カレンダーのおすすめ活用方法 運動の紹介など裏面にあります

いつまでも 健康で自分らしく暮らしていくために

◆問合せ 岩沼市 介護福祉課 24-3016
健康増進課 23-0794

フレイル
予防を
始めよう！

フレイルを予防する視点は4つ

- その1 運動
 - その2 食生活
 - その3 口腔ケア
 - その4 社会参加（人とのつながり）
- 生活の中で取り組めることがたくさんあります！



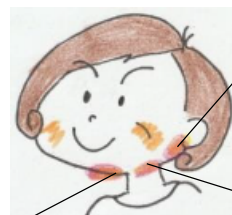
カレンダーの取組みを生活に合わせて「ちょい足し」を

あなたの体調や課題に合わせてぜひ取り組んでみてください
こちらの二次元コードで毎月のカレンダーを市のホームページより
ダウンロードできます。市内公共施設、地域包括支援センターにも
設置しています

◆だ液が出やすくなる特集

だ液は、食べ物をまとめるほか
細菌やウイルスへの防御作用もあります

食事前におすすめ 唾液腺マッサージ



耳下腺
上の奥歯のあたり

円を描くように
マッサージをする

舌下腺
あごの先の内側

顎下腺
あごの内側の柔らかい部分

顎下腺・舌下腺 は親指でゆっくり押して刺激する

1月は 舌の体操やガムを利用してだ液が出やすくなる
取り組みを紹介しています。ぜひやってみてね

いつものおしゃべりを
大切にしよう

おしゃべりは口をたくさん動かし
ますから、だ液も出やすくなります

◆今月の体操

ネコのポーズで背中ほぐし



①腕は肩の下 足は肩幅に開いて
両手両ひざをつく
息を吐きながら背中をゆっくり
丸めていく



好きな回数
やってみてね

②息を吸いながら背中をそらせる
顔は前向き やや上を向いて
胸をしっかりと開いて肺に空気を入
れる *自分のペースでOK

◆今月の料理

「サバ水煮缶」でカレーを作ってみよう

◆材料(3人分)

サバ水煮缶 1缶
ニンニク 2かけ
生姜 少量
玉ねぎ 中1個
にんじん 中1本
油(炒め用) 少々
市販のカレールー 好みの量

サバ缶のカレーもなかなかい
けます。サバを炒める
ことが魚臭さを減らすコッ
トトマトケチャップやトマト
ソースを少々加えても
おいしくなるよ

◆作り方

ニンニク、生姜はみじん切りにしておく
玉ねぎ、にんじんも細かく切っておく

鍋に油を引き、ニンニクと生姜を入れて香りを出す
ここに玉ねぎを入れしんなりするまで炒めたらにんじんを加え炒める
サバ缶の中身だけ入れ、身をほぐすようにしながら
軽く一緒に炒める 具が細かいカレーなのでサバの形が崩れても
気になくてOK
そこにサバ缶の汁を入れる カレールーの箱に書いてある
水の量を加え 材料が柔らかくなるまで煮込む
火が通ったら一旦火を止めて カレールーを入れる
サバ缶にも味がついているので味を確認しながら
整えて出来上がりです

簡単！シンプル！ パンにもご飯にも合う 栄養満点
サバ水煮缶でカレーの出来上がり やってみてね