

2025年 7月 まいにち ちょい足し^脱☺フレイルカレンダー

食べて 動いて
つながって 健やかに

日	月	火	水	木	金	土
<p>興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課</p> <p>7月7日(月) 14時~15時 スマイルヘルスサポーター 運動体験会 (保健センター)</p> <p>7月18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)</p>		<p>1 体重測定</p> <p>体重に変化はあるか な?記録して おこう <input type="text"/> kg</p>	<p>2 つま先とかかと</p> <p>椅子に座って つま先とかかとの 上げ下げ20回ね</p>	<p>3 ほっぺ体操</p> <p>ほっぺを風船みた いに「ぶーっ」と 10回膨らませてね</p>	<p>4 思い出し脳トレ</p> <p>昨日の夕飯は 何だったかな? 思い出そう</p>	<p>5 安全・快適に</p> <p>冷房施設がある 市内の施設を活用して ほっと一息を</p>
<p>6 何秒できる?</p> <p>安全に気をつけて 目を開けたまま 片足立ち10秒以上 できるかな 反対も</p>	<p>7 セブチ サラダそうめん いかが いつものそうめん にレタスやトマト ツナをのせ栄養も プラス試してみよう</p>	<p>8 足の横上げ</p> <p> 左右ゆっくり 10回ずつ やってみよう</p>	<p>9 ひざ裏伸ばし</p> <p> イスに座り 左右 じんわり 伸ばして みよう</p>	<p>10 頑張っ て50音を 言う 50音せーんぶ ゆっくり はっきり 言うよ 「あーいー うーえーおー」だよ</p>	<p>11 夜空脳トレ</p> <p>星空を眺めて 知ってる星や星座を 指さしてみよう いい時間ね!</p>	<p>12 散歩の時間</p> <p>軽い運動や散歩は 朝夕の涼しい時間に 楽しもう</p>
<p>13 暑中見舞いを</p> <p>元気かな 季節の挨拶 書くもよし、メールも よし、脳トレにもよし</p>	<p>14 裏面は特集! 熱中症を予防しよう</p> <p>熱中症予防の水分は 一気に飲むより チョコチョコ飲みで</p>	<p>15 簡単スクワット</p> <p> ゆっくり 10回 やってみよう</p>	<p>16 イスでお尻歩き</p> <p> イスで歩く 運動だよ 裏面参照</p>	<p>17 鼻の下で30秒</p> <p> わりばしを はさんで みよう</p>	<p>18 なぞなぞ2題</p> <p>①デザートはなにご? ②ザ・ピーナッツ (歌手)はなにご?</p>	<p>19 土用丑の日</p> <p>「う」のつく食べ物 でスタミナ補給を *「う」のつく食べ物は 下記参照</p>
<p>20 暑い日は室内で 無理なく運動を</p> <p>気温が高い日の運動は 室内でね ラジオや テレビの体操活用</p>	<p>21 海の日</p> <p>たんぱく質豊富な おいしい旬の枝豆 パクパク食べよう</p>	<p>22 つま先立ち</p> <p> ゆっくり 10回 やってみよう</p>	<p>23 上半身ひねり</p> <p> イスの背もたれ をつかみ首も 一緒にゆったり ひねるよ *反対もね</p>	<p>24 表情豊かに なる体操</p> <p>目と口ぎゅーっと 閉じてそのまま5秒 次は目と口を大きく ぱっと開き5秒キープ</p>	<p>25 足踏み脳トレ</p> <p>1分間足踏みしながら 魚の名前を言って みよう 何種類出た?</p>	<p>26 おでかけ散歩</p> <p>ゆとりを持って外出 空いた時間を使って 散歩はいかが</p>
<p>27 決めて挑戦</p> <p>「買い物は10分で」 などと決めて テキパキ動いてみよう</p>	<p>28 ビタミンを チャージ</p> <p>太陽に負けず育つ 夏野菜からパワーを いただこう!</p>	<p>29 親指で押す</p> <p>足裏とふくらはぎの 心地よい所を親指で ぎゅっと刺激しよう</p>	<p>30 岩沼クイズ</p> <p>いわぬま東部環境 センターの愛称は 何でしょう 答えは 知ってるかな 裏面参照</p>	<p>31 ステキな笑顔に なる体操</p> <p>鏡を見て「イー」と 口の両端を横に 引いて10秒キープ</p>	<p>♥今月の木曜日は 「表情」がテーマです 顔の筋肉を いろいろ動かすと 顔の引き締め、たるみの 改善にもなりますよ</p>	<p>暑さ対策をして 夏を楽しみ ましょう</p> <p></p>

* 今月の特集 運動のワンポイントなどは 裏面にあります
* 一日1回は鏡を見て「にっこり」しよう いいことあるよ

編集「お笑い」刊
中野市中央公民館7階の中央
公民館の広報誌 日05

編集「お笑い」刊
(2025年7月1日・4日・7日・10日・13日・16日・19日・22日・25日・28日)の日の発行
(編集) 中野市中央公民館 日05

編集 ② 編集 ①
日81

カレンダーの
取り組みを
生活に合わせて
「ちょい足し」を

こちらの二次元コード
で市のホームページ
よりダウンロード
できます



◆今月の体操 イスでお尻歩き



腹筋に自然に力が入る
姿勢でイスに座ります

その姿勢のまま
手を振り
お尻を交互に使い
座面を前後に移動します

5往復を目安に
やってみましょう

イスから落ちないように
安定したイスを使って
安全な範囲で
行いましょう

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

特集！熱中症を知って 予防しよう

今年も
油断
できません

☀今年の夏も全国的に気温が高くなる傾向です
熱中症予防対策を早めから行い 安全に過ごし
暑い夏を乗り切りましょう

熱中症とは



高温多湿な環境に私たちの身体が適応できない
ことで起こるいろいろな症状のことです

どんな症状
になるの？



軽度	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 手足のしびれ
中度	頭痛 吐き気 倦怠感 虚脱感
重度	意識障害 けいれん 異常な高体温 手足の運動障害

応急対応

軽度～中度の場合は涼しい場所に移動し
水分・塩分補給 体を冷やし安静に
症状が良くならない場合は医療機関を
受診しましょう

応急対応

すぐに医療機関を受診しましょう
受診するまでの間も体の太い血管
(両側の首筋 わきの下 足の付け根)を
冷やしましょう

☀ 熱中症予防のポイント ～生活の中で暑さに対する工夫を～

- ☀室内では扇風機やエアコンを
使用するなどして熱中症の
危険から身を守ってね
- ☀外出時は飲み物を
持ち歩き こまめな
水分補給と休憩を
とりましょう
- ☀市内のクーリングシェルターを
ひと休みに利用しよう

☀屋内にいる時も
水分補給を
忘れずに

☀畑作業や外の活動で
汗をかく時は塩分の
補給も心がけて



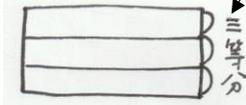
☀日傘や帽子を
利用しましょう

☀風通しの良い服を
着るのもおすすめです

体調不良を
感じたら
無理をしないでね

活用しましょう 熱中症（特別）警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると
予測された際 危険な暑さへの注意を
呼びかける警報です
その時は不要不急の外出は
避けるようにしましょう



三層タオル

クゴム

◆簡単ネッククーラー

用意するもの フェイスタオルぐらいの
タオルや手ぬぐい
保冷剤 輪ゴム

- ① タオルや手ぬぐいを3等分に折る
- ② ポケットのようになるので
まんなか部分に保冷剤を入れる
- ③ 首に当て前を輪ゴムで止めるだけ

長時間はもたないので短時間のお出かけや
活動に使ってくださいね

*50cmから70cmぐらいの正方形の布に
保冷剤を入れくるくる巻いて結ぶと
簡単だけどおしゃれな感じになるよ