

2025年 9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
裏面特集見てね 「9月は 食生活改善 月間です」	1 体重測定 体重に変化は あるかな？記録して おこう kg	2 つま先上げ  ゆっくり 10回 やって みよう	3 噛む噛む30 めざすは一口30回 ゆっくりしっかり 噛んで味わってね	4 腰を調子よく 肩幅に足を広げ 前屈したり後ろに そらしたりしよう	5 気を抜かず まだまだ水分補を 心がけよう ちょこちょこ飲みを 続けよう	6 疲れには昼寝 疲れがたまっていると 感じたら30分 のお昼寝タイムで リフレッシュを
7 敬老のつどい開催 市民会館で行います 詳しくは広報 折込み チラシで 確認を 祝敬老	8 脳トレ歩き しりとりをしながら ウォーキングしよう 最初の言葉は「満月」 「つ」からスタート	9 簡単スクワット  ゆっくり 10回 やって みよう	10 大きく切って 食材を大きく切って 調理すると よく噛むきっかけに なるよ	11 足指開け開け 足の指でグー・チョコ パーできる？ 大きく広げて5回ね	12 タンパク質+ おひたしの上に シラスや削り節を ちょい足して たんぱく質アップを	13 利き手ではなく テーブル拭く時 利き手と反対の手を 時々使ってみよう
14 合計はいくら 暗算しながら 買い物してみよう 予算と合うかな？	15 敬老の日 まだまだやりたい ことたくさんある そのために元気で いなくっちゃね	16 西コミで 会いましょう カラダみるCafe スペシャル フレイル予防大測定会 *詳しくは広報見てね	17 グーで噛む 筋肉マッサージ  グルグル 10回ね *裏面 参照	18 姿勢改善に 手を振って歩くと 姿勢が良くなり 背筋が伸びるよ	19 きこの季節 きのこは食物繊維 たっぷり。どんどん 料理に活用しよう	20 お彼岸入り 子どもの頃の思い出 の味（料理）ある？ それは何かな
21 ラジオ体操 しっかり体操すると 結構良い運動量に！ さあやるよ	22 秋と言えば 秋の食べ物を言い ながら1分間足踏みね 何個出たかな？	23 秋分の日  足の横上げ 左右ゆっくり 10回ずつ やってみよう	24 ガムトレ 好きなガムを用意し 左右均等に10分間 噛んでみよう	25 岩沼クイズ 岩沼特産幻の果物の 名前は何と言うかな 岩沼市観光協会 企画	26 高血圧予防 だしの旨味で おいしく減塩しよう 生姜やワサビも 上手く使おう	27 心がけてね できれば階段を使う できれば多く歩く 「日々体を動かす」 を心がけよう
28 秋の七草 言えるかな？ 秋の七草は食べるの ではなく花を 楽しむものなのね *下記参照	29 会食のすすめ 心も会話で満たされる 家族や友人との 食事大切にしてい	30 秋を探しに 小さな秋を見つける 散歩 のんびり歩き 探してみよう	水曜日は 「噛む」強化特集です 大切な噛む力を維持し おいしく食べよう	興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 9月8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） 9月19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）		スマホでかんたん！ 楽しく健康づくり！ 「オンライン 通いの場アプリ」 興味のある方は 検索してみてね

榎 子 様
女 藤 子
（キト）花 子

9月・10月は「認知症を知る月間」 「認知症は誰でもなる可能性がある身近な脳の病気です」
岩沼高等学園の生徒さんと認知症についてのチラシを配布する予定です。見かけた時は受け取ってね
◎9月16日9時30分から 西コミュニティセンター ◎9月17日10時から ヨークベニマル岩沼西店



二次元
コード
こちらから

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



9月は食生活改善月間です

◆今月の体操
噛む筋肉のマッサージ



両手をグーにして
頬骨の下あたりに置く
円を描くようにぐるぐる10回動かす
反対回しでまた10回やってみよう

♪ちょっとした意識で食事のバランスは変わります おいしくいろいろ食べて 毎日を元気に過ごしましょう

◆ポイント1
1日3食食べる

◆ポイント2
1日2回以上は主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べる

◆ポイント3
いろいろな食品を食べる

バランスよく食べているかな？
食べた食品をチェックします
1つ食べたなら☑ 1日7つ以上☐を
目指しましょう

年齢を重ねると1回の
食事が減ってくる場合が
あります

1日に必要な栄養素を
無理なく摂るためには
3食に分けて食べることが
必要です

さらに毎日同じ時間に
食べることで、身体のリ
ズムも整います

主食 (ご飯・パン・麺など)

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など
たんぱく質のおかず)

副菜 (野菜・きのこ・海藻等のおかず)

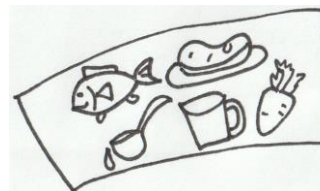
*これらをそろえると自然に栄養の
バランスが良くなります

食品にはいろいろな種類の
栄養素が含まれています

同じもののばかりを食べて
しまうとどうしてもバランスが
偏ってしまうので
自分で意識していろいろな
食品を食べるのがおすすめです



たとえば1品料理のうどんでも
具にネギとナスを刻んで入れて
卵を落としたらバランスは◎です



チェック表

①魚		⑥海藻類	
②油		⑦芋類	
③肉		⑧卵	
④牛乳・乳製品		⑨大豆製品	
⑤緑黄色野菜		⑩果物	