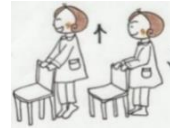


2025年 10月 まいにち ちょい足し^脱☺フレイルカレンダー

食べて 動いて
つながって 健やかに

日	月	火	水	木	金	土
興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 10月17日（金） 14時～15時 元氣サポーター体験会 （勤労者活動センター） 10月27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）		10月特集 「舌」がテーマ 火曜日に注目 やってみよう	1 体重測定 体重に変化は あるかな？記録して おこう kg	2 簡単スクワット  ゆっくり 10回 やっ て み よ う	3 左手が勝つ 1人じゃんけん 必ず左手が勝つ よう 5回勝負！	4 岩沼クイズ 岩沼市の人口など 簡単に分かる方法 知ってる？
5 片足立ち 安全な場所で目を開け 片足立ちしよう 何秒できるかな 反対もやってね	6 中秋の名月 ◆集マルシェ開催日 秋の夜長に月を 愛でる時間も いいものね 晴れるといいな	7 ポッピング(舌打ち) 舌を上あごに つよく押し当てて から舌打ちね 10回やろう	8 しっかり3食 美味しい秋を 楽しもう しっかり3食 いただきまーす	9 かかと上げ  ゆっくり 10回 やっ て み よ う	10 目の愛護デー 目が疲れた時は 目の周りを指で 押してみよう スッキリするよ	11 ちょい寄りを ついでに寄って みようかな ちょい 寄りで運動量アップ
12 空を眺めよう 両手を上に伸ばして 空を見上げよう 胸が開き心も開くよ	13 スポーツの日 無理せず自分に合っ たストレッチや 筋トレを継続しよう	14 舌の ストレッチ① 舌を出してしっかり 伸ばし、上下左右に 10回動かそう	15 旬の一品① 秋鮭ときのこの ホイル包み焼き いかが 簡単美味 ＊作り方 裏面参照	16 足の横上げ  左右ゆっくり 10回ずつ やってみよう	17 漢字脳トレ 木へんの漢字を書いて みよう 5個出たら◎ 「村」とかあるよね	18 続けてる？ 外から帰ったら 手洗い うがい これからもね
19 孫の日 早口言葉 「孫がままと」 3回続けて 言ってみよう	20 首を動かす ゆっくり前に倒す 次は後ろに倒して 最後はぐるりとまわす 好きな回数やってね	21 舌の ストレッチ② [タ]と「ラ」を それぞれ10回連続 して言ってみよう	22 食物繊維 いつものご飯に 雑穀をプラスして 目でも楽しもう	23 歩け歩け 1分多く歩くと 約100歩分の運動 になるんだって がんばろう	24 足踏み脳トレ 1分間足踏みしなが ら、国の名前を言っ てみよう何か国 言えたかな？	25 紅葉に会いに 木々はどんな色かな 紅葉と出会う散歩へ 出かけよう
26 ときど記 秋の夜長の楽しみに 日記をつけてみよう 毎日でなくてもOK	27 読書週間 図書館に行ってみよう お気に入りの本と 出会うひと時を	28 舌磨きもね 舌ブラシ又は柔らか い歯ブラシで 奥から手前にかき出 すように磨く	29 旬の一品② サツマイモの ツナマヨサラダ いかが 簡単美味 ＊作り方 裏面参照	30 足首動かせ  つま先を 伸ばす かかとを 突き出す 10回ずつ	31 ハロウィン ◆集マルシェ開催日 免疫力アップの かぼちゃパワー 食べなくっちゃね	裏面特集は 「新しい 認知症観」です

♪羽織るものを用意して朝夕の気温差対策をしましょう
♪朝鏡を見て「にこっ」口角上げると いい一日に！
今月も健やかに過ごしましょう

◆集マルシェ
はじまるよー
詳細は広報で！

クイズ 並び変えると何かな？
き だ ん み つ こ
こゝろみづから ぞろ

だるまのついでに
おまけのクイズ
おまけのクイズ

おまけのクイズ
おまけのクイズ
おまけのクイズ



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



ざっくりの説明です
自分流で作ってみてね

9月・10月は認知症を知る月間です

～ 認知症になっても、自分らしく安心して暮らし続けることができる地域を目指して ～

旬の一品① 秋鮭ときのこのホイル焼き

・材料2人分
秋鮭 2切れ
えのきやしめじ
バター 酒
アルミホイル

お好みで
ポン酢やしょうゆ
かけて食べてね

▶秋鮭に塩を振っておく
アルミホイルの上に
油を塗り秋鮭 きのこと
お好みで野菜のをせ
酒を少し振りバターを乗せ
アルミホイルで包んで
フライパンで中火で8分
ぐらい焼く
▶焼き具合は調整してね
▶アルミホイルは大きめサイズに
切って2重にして使うと
ふっくら蒸し焼きになるよ

「新しい認知症観」
ご存じですか



予告案内
年明け開催！

詳細が決まりましたら
広報いわぬまで
お知らせいたします

「新しい認知症観」とは

- ◆「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になっても一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができる」という考え方のことです
- ◆ 認知症は誰にでも起こりえる身近な病気です
正しく理解し、必要なときに必要な支援を受けながら生活を工夫することで変わらず地域の中で役割を持ち安心して過ごすことができます

旬の一品② サツマイモのツナマヨサラダ

・材料2人分
サツマイモ300g
ツナ油漬 50g
マヨネーズ
塩 コショウ

電子レンジの時間は
機種によって
異なるため
調整してね

▶ツナ油漬は油を切っておく
サツマイモは皮つきのまま1.5cm角に
切り 水に10分さらし水気を切る
耐熱ボウルにラップをかけて3分加熱
粗熱を取ったらツナと
マヨネーズ 塩 コショウであえる

*チーズやミックスピーンズも具にお勧めです

▶一般市民向け
「認知症サポーター養成講座」
○認知症を正しく理解し、支援の視点が
学べる基礎編です

▶サポーター養成講座を受けたことがある方向け
「ステップアップ研修」
認知症をより深く 自分ごととして学べます
興味がある方は ぜひご参加ください

◆市内でも
楽しみながら得意な
ことを生かして
ボランティアを
したり、仲間と
活動が続けたり
している認知症
当事者の方がいま
すできないことより
も「できる事」に目
を向けてその人ら
しく暮らせるよう
な地域になるとい
いですね



あいあいプラザの中庭を定期的に
きれいにしてくださっています