

2025年 11月 まいにち ちよい足し 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） 11月10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） 11月21日（金） 14時～15時30分 健康運動指導士による 運動体験会 （勤労者活動センター）		裏面は 「予防接種」 に関する お知らせです	◆水曜日特集 「歯磨き」に 関するポイント	 本格的な寒さになる前から 暖かい下着を着る 皮膚の保湿を 心がける 運動を継続するなどに 取り組んでいこう 体調管理は早めの取り組みが大切	1 体重測定 体重に変化は あるかな？記録して おこう kg	
2 そろそろね コート類の用意は できているかな 寒さ対策しておこう	3 文化の日 心も 開くよ 頭の後ろで両手を 組んでひじを広げ て胸を開こう	4 旬の一品 春菊のごま和えは いかが？ ビタミンKで骨も げんきになるのよ	5 鏡を見ながら 奥歯の方は鏡を 見ながら磨くと 磨き残し無し！	6 かかと上げ  ゆっくり 10回 やってみよう	7 立冬 冬の準備をしなく ちゃね まずは 温かい飲み物で 体を温めよう	8 いい歯の日 大切なお口の健康 かかりつけ歯科医院 で定期健診を
9 夜長の楽しみ あなたは何かな？ 準備していい時間を 過ごそうね	10 岩沼クイズ 昭和初期から玉浦 地区で栽培されて きた歴史ある野菜 と云えば何かな	11 ビタミン補給 りんご みかん 柿 旬の果物でおいしい ビタミンチャージ	12 舌もきれいに 舌専用歯ブラシや 柔らかい歯ブラシで 手前にかき出して	13 足の横上げ  左右ゆっくり 10回ずつ やってみよう ◆集マルシェ 開催日	14 脳トレなぞなぞ ①ハムがなる木って どんな木かな？ ②「まママ」なんと いう魚かな？	15 季節に会いに イチョウも木々も 色づいたかな 散歩にいかなくちゃね
16 季節の 早口言葉 「隣の客はよく 柿食う客だ」3回 続けて言ってみよう	17 腰を調子よく 肩幅に足を広げ 前屈したり後ろに 反らしたりしよう	18 豆乳鍋で 温まろう めんつゆと無調整豆乳 でお鍋のスープを作り 好きな具材で楽しもう	19 寝る前は 時間をかけて 丁寧な歯みがき タイムを！	20 簡単スクワット  ゆっくり 10回 やってみよう	21 文字入れ脳トレ ①ちら〇ず〇 ②お△う△ 同じ ③ゆ□か□ ひらがな 入るよ	22 早歩きもね 散歩の中に早歩きも 入れてみよう 運動量のちよい足し 試してみてね
23 勤労感謝の日 肩・首 まわして 大きく 背伸びを 30	24 振替休日 会食の すすめ 会話しながらか食事を 楽しむことが大切 家族や友人と良い 時間を過ごしてね	25 意識しよう 時々市販の食品の 成分表示を見て 栄養チェックして みよう	26 歯ブラシ大切 歯ブラシは毎月 新しいものと交換 するのがおすすめ ◆集マルシェ開催日	27 ひざ裏のばし イスに浅く座って 片足ずつ膝を伸ばそう 10秒ずつ3回	28 足踏み脳トレ 100から1まで 数えながら足踏み 「100・99・98 97…」こんな感じ	29 天候に合わせて 寒い日に備えて 屋内の散歩コース など柔軟に 考えておこう

◆外から帰ったら「うがい 手洗い」感染対策を しっかり続けよう

◆今月も 集マルシェ 楽しい企画で開催します

予約不要・参加費無料 値千金!! 10時から 参集殿で待ってまーす（詳しくは広報みてね）

（あひるの）あひる（あひる）あひる
（あひるの）あひる（あひる）あひる

10月10日
10月10日
10月10日

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から
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



◆ 予防接種に関するお知らせ ◆

感染による発症と重症化予防を目的としたインフルエンザと
新型コロナウイルス感染症予防接種費用の一部を助成します



対象の方

- ①接種日現在で満65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器
免疫機能に重度の障害を有し（身体障害者手帳1級相当程度）
接種を希望する方

期間

令和7年10月1日（水）～令和8年1月31日（土）

インフルエンザ予防接種

回数 1回
費用 1,500円

新型コロナウイルス感染症予防接種

回数 1回
費用 8,000円

実施場所

委託医療機関（広報10月号を ご確認ください）



詳しくは広報10月号を見てくださいね

寒さに向かう時期だから…こんな気持ちになる時もあるよね

外出の用事もないし
家が一番かな

お付き合いは
面倒な気もする

そんな時は

自分に「**ちょっとまった**」と、声をかけてみてね

社会関係が豊かな人ほど、健康寿命が長いことが
分かっています
寒くておっくうな気持ちになることもあるかと思い
ますが そんな時こそ自分に「小さな用事でいいから
動いて楽しもう」と声をかけてみませんか

用事はなかったけれど 散歩に出てみると

知人に会っておしゃべりできた！



寒さの本番は
これからです

寒くても積極的に
過ごしていきましょう