

2026年 2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
1 体重測定 体重に変化はあるかな？記録しておこう <input type="text"/> kg	2 漢字脳トレ ○に漢字を入れよう ①完○無欠 ②一石○鳥 ③日○月歩	3 節分 行事を楽しもう *早口言葉・3回言ってね まめまき まねねこ まめまき まねる	4 立春 歯ブラシ交換の目安 歯ブラシは毎月新しいものと交換する事をお勧めします	5 腰を調子よく 足を肩幅に広げ前屈したり後ろに反らしたりしよう	6 しっかり食事 3食しっかり食べるを心がけよう 食事は元気の素だから	7 3首あたためて 首・手首・足首を保温して さあ散歩に出かけよう
8 歩いていこう 近くの○○へ今日は歩いて行ってみようかな	9 岩沼クイズ 市内に植物の名前が入った町名があるよどこかな？	10 肩甲骨回すよ ぐるりと大きく回そう 	11 建国記念の日 鏡を使い歯磨きを 「鏡」を見ながら小刻みに歯ブラシを動かし磨こう	12 かかと上げ  ゆっくり10回やってみよう	13 タンパク質を摂ろう 一日1回どこかで乳製品を摂ろう 手軽にちょい足し	14 ありがとう ♥バレンタインデー いつもありがとう 感謝の気持ちをあの人に伝えよう
15 グーパー手と足 ①両手を出してグーパー20回 ②イスに座り足指をグーパー20回	16 漢字脳トレ 春告鳥とはどの鳥？ ①ひばり ②うぐいす ③めじろ	17 体ひねり 足は肩幅に 後ろに振り向きながら体を左右にひねろう	18 舌磨きも大切です 舌専用ブラシや柔らかい歯ブラシで手前にかき出してね	19 足の横上げ  左右ゆっくり10回ずつやってみよう	20 タンパク質を摂ろう 油麩丼はいかが？油麩は高タンパク 低糖質食材だよ <small>裏面参照</small>	21 寒くても 手を振って歩くと姿勢が良くなり 背筋が伸びるよ
22 オシャレしよう ウキウキ大切 用事があっても無くてね 	23 天皇誕生日 会食のすすめ 家族や友人と一緒に食べる機会を持とう	24 歩幅を広く 意識して歩幅をいつもより広く歩く日にしよう	25 寝る前は ていねいに 「今日もお疲れ様」時間をかける歯磨きタイムを作ろう	26 簡単スクワット  ゆっくり10回やってみよう	27 タンパク質を摂ろう ちょい足しには市販のお惣菜も利用できるね	28 春探し 梅は咲いたかな？春を見つけに散歩に出てみよう
興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 2月9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) 2月20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)		深呼吸でリフレッシュしよう 	水曜特集「歯磨き」 継続して取り組むと効果があるよ *裏面の特集参照	散歩コースいくつ持ってる？ 	金曜日特集 タンパク質を意識して摂りましょう	肉、魚、野菜のバランスを考えて使おう 缶詰・レトルト食品 冷凍食品なども活用してね

○外から帰ったらまずは「手洗い・うがい」から 感染対策の基本を継続していこう
 ○野菜たっぷりの鍋で心も体も温まろう 香りのよい春菊にはビタミンKが！骨も元気になるよ

2月9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)
 2月20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)
 水曜特集「歯磨き」継続して取り組むと効果があるよ *裏面の特集参照
 散歩コースいくつ持ってる？
 金曜日特集 タンパク質を意識して摂りましょう
 肉、魚、野菜のバランスを考えて使おう 缶詰・レトルト食品 冷凍食品なども活用してね

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
カレンダーは市内公共施設、地域包括支援センターにも設置しています



♪春はもうすぐ 少しずつ活動的に過ごしていきましょう

好奇心

新しいことにチャレンジしてみませんか

その姿勢がしなやかな脳を
育ててくれるんですって

はじめての店に
行ってみようか



笑顔

笑顔でいると人間関係も
まあるくなります

笑顔で挨拶するだけでも
気持ちがいいですね

楽しみ！なんだか
ワクワクするね

目標

何か目標をもってコツコツ取り組みましょう

自分ならできる！と信じる力も大切です

♪タンパク質プラスを心がけよう

油麴は揚げているため脂質、カロリーは高めですが、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルも豊富で低糖質な食材です

◆油麴丼の作り方

*あくまでも目安です お好きな味付けでどうぞ

◆材料（2人分）

- 油麴 2cmぐらいの輪切り8枚
- 長ネギ 1/3本
- カマボコ1/2本（およそ50g）
- 卵2個
- めんつゆ（3倍濃縮）50ml
- 水200ml
- ご飯 適量

◆作り方

- 1 長ネギは斜め薄切り カマボコは短冊切り
卵は溶いておく
- 2 鍋にめんつゆ、水、油麴、長ネギ
カマボコを入れ煮る
煮立ったら中火で3分ほど煮る
- 3 油麴に味がしみ込んだら、卵を流し入れ
ふたをして半熟状態に仕上げ
ご飯に盛り付ける

*油麴を高野豆腐にするのもいいですね

♪歯磨きは自分でできる 口腔ケア

◆歯磨きは毎日自分でできる口腔ケア
4つのポイントを紹介します◆

1 歯ブラシ交換の目安は1か月

毛先のコシがないと、歯の汚れをかき出せません。コシがなくなり毛先がすり減る目安は1か月。毎月新しい歯ブラシに交換することをお勧めします

2 鏡を使った 歯磨きのすすめ

歯並びが悪いところなど歯ブラシがきちんと当たっているか 鏡を見ながら磨くときれいに磨けます

3 舌磨きも大切です

舌の上に汚れが残っていると苔（コケ）が生えて味を感じにくくなります
おいしく食べるため舌磨きは大切です

4 寝る前は「丁寧磨き」をしましょう

寝ている間はだ液の量が少なくなり
口の中の細菌が大繁殖！その前に丁寧磨きで細菌の量を減らしておきましょう