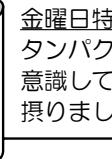


# 2026年 2月 まいにち ちょい足し(脱)フレイルカレンダー

食べて 動いて  
つながって 健やかに

日	月	火	水	木	金	土	
<b>1 体重測定</b> 体重に変化はあるかな?記録しておこう kg	<b>2 漢字脳トレ</b> ○に漢字を入れよう ①完○無欠 ②一石○鳥 ③日○月歩	<b>3 節分</b> 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	<b>4 立春</b> 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	<b>5 腰を調子よく</b> 足を肩幅に広げ前屈したり後ろに反らしたりしよう	<b>6 しっかり食事</b> 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	<b>7 3首あたためて</b> 首・手首・足首を保温して さあ散歩に出かけよう	
<b>8 歩いていこう</b> 近くの○○へ今日は歩いて行ってみようかな	<b>9 岩沼クイズ</b> 市内に植物の名前が入った町名があるよどこかな?	<b>10 肩甲骨回すよ</b> ぐるりと大きく回そう	<b>11 建国記念の日</b> 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	<b>12 かかと上げ</b> ゆっくり10回やってみよう	<b>13 タンパク質を摂ろう</b> 一日1回どこかで乳製品を摂ろう手軽にちょい足し	<b>14 ありがとう</b> ♥バレンタインいつもありがとう感謝の気持ちをあの人伝えよう	
<b>15 グーパー手と足</b> 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	<b>16 漢字脳トレ</b> 春告鳥とはどの鳥? ①ひばり ②うぐいす ③めじろ	<b>17 体ひねり</b> 足は肩幅に後ろに振り向きながら体を左右にひねろう	<b>18 舌磨きも大切です</b> 舌専用ブラシや柔らかい歯ブラシで手前にかき出しね	<b>19 足の横上げ</b> 左右ゆっくり10回ずつやってみよう	<b>20 タンパク質を摂ろう</b> 油麩丼はいかが油麩は高タンパク低糖質食材だよ	<b>21 寒くても</b> 手を振って歩くと姿勢が良くなり背筋が伸びるよ	
<b>22 オシャレしよう</b> ウキウキ大切用事があっても無くてもね	<b>23 天皇誕生日</b> 会食のすすめ家族や友人と一緒に食べる機会を持とう	<b>24 歩幅を広く</b> 意識して歩幅をいつもより広く歩く日にしよう	<b>25 寝る前はていねいに</b> 「今日もお疲れ様」時間をかける歯磨きタイムを作ろう	<b>26 簡単スクワット</b> ゆっくり10回やってみよう	<b>27 タンパク質を摂ろう</b> ちょい足しには市販のお惣菜も利用できるね	<b>28 春探し</b> 梅は咲いたかな?春を見つけて散歩に出てみよう	
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トー運動体験会 (保健センター)		2月20日(金) 14時~15時 元気サポートー体験会 (勤労者活動センター)		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>深呼吸でリフレッシュしよう</p>  </div> <div style="flex: 1; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <b>水曜特集「歯磨き」</b> 継続して取り組むと効果があるよ *裏面の特集参照         </div> </div>	
				<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>散歩コースいくつ持ってる?</p>  </div> <div style="flex: 1; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <b>金曜日特集</b> タンパク質を意識して摂りましょう         </div> </div>		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 1; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px; border-radius: 50%; background-color: #e0f2e0;">           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         </div> </div>	

○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

日12月26日(月) 梅雨解き・山桜・夜桜  
日13月27日(火) 梅・糞箕泥・糞原・竹里・半木・松竹  
日14月28日(水) 金魚・金魚  
日15月29日(木) 金魚  
日16月30日(金) 金魚

# 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）  
生活中で取り組めることがたくさんあります！

♪春はもうすぐ 少しづつ活動的に過ごしていきましょう



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



♪タンパク質プラスを心がけよう

油麩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

## ◆油麩丼の作り方

\*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）

- 油麩 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、油麩、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 油麩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

\*油麩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