

2026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
1 体重測定 体重に変化はあるかな？記録しておこう kg	2 そろそろ準備 コート類の準備はできているかな 寒さ対策しよう	3 文化の日 ○に入る漢数字は？ ㊦ 転び ㊩ 起き	4 足の横上げ  左右ゆっくり 10回ずつ やってみよう	5 季節を感じて おもしろい形の 落ち葉を見つけに ゆっくり散歩しよう	6 タンパク質 プラスでいこう 豚肉と野菜の 豆乳鍋はいかが？ 簡単でおいしいよ	7 立冬 もうすぐ冬の季節 温かい飲み物で 体を温めよう
8 いい歯の日 大切な歯の健康は かかりつけ歯科で 定期的に検診を	9 足指マッサージ 足指の間に手の 指を入れぐるりと まわしてみよう	10 買い物暗算 合計いくら？ 暗算しながら買い物 してみよう	11 かかと上げ  ゆっくり 10回 やってみよう	12 音読のすすめ 何を読んでもOK ゆっくり、はっきり 口を大きく動かす	13 高血圧予防 醤油やソースは直接 かけずに「つける」が 減塩のコツ	14 今日行く！ 今日用(事)！ 閉じこもりに ならないように！ 小さな用事でも出かけよう
15 ペットボトルを 開ける前に 両手でグーパーを5回 ね 力がはいりやすくなるよ	16 胸を開く 後ろで両手を組み 肩甲骨を寄せて みよう 胸が開くよ	17 ながら脳トレ 歌を歌いながら 家事をする♪ テレビを見ながら 洗濯物をたたむ	18 簡単 スクワット  ゆっくり 10回 やってみよう	19 早口言葉 「隣の客は よく柿くう客だ」 3回 挑戦！ *集マルシェ開催日	20 会食のすすめ たまには家族や友人 と会話しながら食事 を楽しむことが大切	21 足文字トレ 椅子に座り片足を伸 ばし つま先で名前 を書こう
22 舌もキレイに 舌専用歯ブラシや柔ら かい歯ブラシで奥から 手前にかき出して	23 勤労感謝の日 耳ツボ 刺激 両耳をつかみ 上下 横に 引っ張ってみよう	24 鏡を見ながら 鏡を見て「にこっ」 そのまま30秒 キープできるかな	25 筋力アップ 仰向け膝曲げ 伸ばしに挑戦してみよう *裏面 参照	26 寝る前の 歯磨きは 本日もお疲れ様と 寝る前の歯磨きは 丁寧にやろうね	27 旬のくだもの りんご みかん 柿で ビタミンチャージ 食べすぎ注意ね	28 早歩きもね 散歩の中に早歩きを 入れてみよう 運動量が増えるよ
29 出かけよう たまには おしゃれして どこに行こう 	30 本日の宿題 どんな事でもOK 自分を褒めてあげる 1日にしよう	裏面は「予防接種」に関する お知らせです 興味のある方はご参加ください（問合せ 健康増進課） 11月16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20日（金）14時～15時 運動体験会（勤労者活動センター） ※詳しくは広報みてね				

♪外から帰ったら「うがい 手洗い」感染対策の基本 しっかり続けよう

♪今月の「集マルシェ」は11月19日（木） 10時から 参集殿で待ってます。（詳しくは広報みてね）

11月 24日 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！

カレンダーの取り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



体操やってみよう 仰向け膝曲げ 伸ばし



① 仰向けになり両膝を立てる

② 右足を軽く持ち上げて
右ひざを伸ばす

*これを4回行う
足を変えて同じ動作を行う

全身を支える力の筋力アップに
なりますよ

★ 予防接種に関するお知らせ ★

感染症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

- 接種日現在で満65歳以上の方
- 60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

★インフルエンザ予防接種

期間 令和8年9月24日（木）
～令和9年1月31日（日）

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

期間 令和8年10月1日（木）
～令和9年1月31日（日）

回数 1回
費用 8,000円

実施医療機関など、詳しくは広報10月号をご覧ください

