



新年度の始まりです



4月になり令和7年度を迎えました。
教室の日程表など新しくなっているものも
ありますので、ご注意ください。

「花」の名前が入る言葉



皆さんは「春」といえば何を思い浮かべますか？
今回は「花」の名前が入る言葉をご紹介します

シャクヤク

立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花

→美しい女性の容姿や立ち居振る舞いを
花にたとえて形容した言葉

何もしていなければ徐々に猫背になって姿勢が
美しくなくなってしまうものです。
男女関係なく何歳になってもきれいな姿勢で
いられるよう心がけましょう。

世の中は三日見ぬ間の桜かな



→世の中の移り変わりが激しいことのたとえ

年齢を重ねるごとに時間が進むスピードが速くなるとは
よく言われます。皆さんはどうですか？
また、技術の進歩や流行など、日に日に変化していますね。
変化も受け入れながら、今この瞬間を大切に過ごして
いきたいものですね。

春、花に思いを馳せながら
過ごしてみるのもいいですね。
それでは、気持ち新たに
「ほな、いこか」と
歩みを進めていきましょう。



瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和7年
4月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

令和7年
5月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
11	12	13	14	15	16	17
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
18	19	20	21	22	23	24
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩

今月の体操

座ったまま
腹筋

腹筋を鍛える
ことで、姿勢が
良くなったり、
便秘解消にも
つながります！



1.2.
3.4.

背中を丸く
していきます



おへそを
のぞきこみます



5.6.
7.8

頭がひっぱられる
ようなイメージで
戻します



ゆっくりと
8回行いましょう

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。