



## 緑照り映える季節



さらりとした爽やかな風と暖かな日差しで、  
過ごしやすい季節になりました。外に出るの  
も一層楽しくなりそうですね。

### 『生活リズムを整えて毎日元気に！』

生活リズムとは、**食事**、**運動**、**睡眠**と  
いった生活習慣を指します。この生活リズム  
が乱れると、睡眠不足やホルモンバランスが  
乱れ、体調不良の原因になります。

#### ①食事



1日3食を心掛けましょう。また、主食・主  
菜・副菜を意識すると、必要な栄養素を上手  
にとることができます。

#### ②運動



散歩や体操、ストレッチなど、体の負担が少  
ない運動がおすすめです。無理のない範囲で  
楽しく続けられるといいですね。

#### ③睡眠



毎日同じ時間に眠ることで、睡眠のリズムが  
できていきます。決まった時間に布団に入る  
ことで、徐々に体が睡眠モードに切り替わり  
ます。

〈参考〉

再春館製薬所「生活リズムの乱れを直し、生体リズムを整え  
る。理想的な1日のスケジュールを紹介」  
東京都保健医療局「気軽に実践！健康づくり応援ガイド」

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和7年  
5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)



#### 今月のクイズ

ゴールデンウィーク  
は、以前は別の名称  
で呼ばれていました。  
それは一体何でしょ  
うか？

- ①うさぎ跳び連休
- ②縄跳び連休
- ③飛び石連休

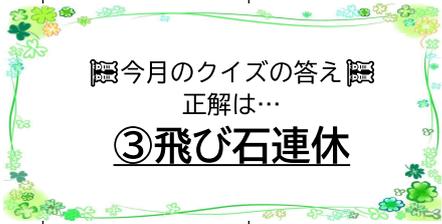
答えは、  
裏面下に  
あります！

令和7年  
6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  | 4  | 5  | 6  | 7  |  |
| <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩                   | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 |  |
| 8  | 9  | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   |  |
| <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩                   | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 |  |
| 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   |  |
| <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩                   | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 |  |
| 22   | 23   | 24   | 25   | 26   | 27   | 28   |  |
| <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩                   | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 |  |
| 29   | 30   |  <p>🎉 今月のクイズの答え 🎉<br/>正解は…<br/><b>③飛び石連休</b></p> |  |  |  |                               |  |
| <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操<br><input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩 |  |  |  |  |  |  |

今月の体操  
首の  
ストレッチ

1, 2,  
3, 4!

耳と肩が近づくように  
頭を横にかたむけます

5, 6,  
7, 8!

視線をななめ下に向け、  
首のうしろをのぼします

おへそをのぞくように  
下を向いてから、

ゆっくり顔を正面に  
戻します

左右  
2回ずつ  
行います

※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。