



今年もお世話になりました

あっという間に年末になりました。  
2025年はみなさんにとってどのような  
一年でしたか？  
2026年も皆さんが「ほな、いこか！」  
と前向きに思えるような情報を  
発信できたらと思います。  
良いお年をお迎えください。



## 茶と健康

日本で古くから親しまれている緑茶には  
“カテキン”と呼ばれる成分が多く含まれています。

### カテキンには

抗酸化、抗がん、抗動脈硬化、  
血中コレステロール抑制、抗菌、抗ウイルス、  
虫歯予防、腸内環境の改善、消臭、  
血圧上昇抑制など、  
様々な良い効果があります。

★茶葉はお湯の温度で出てくる成分量が変  
化します。

カテキンは80度以上の高温で出てきます。

寒い冬を健康に乗り切れるように、ホッと一息  
あたたかい緑茶を飲んでみませんか。

(参考)  
農林水産省HP：日本茶インストラクターに聞いた 緑茶のにおい  
い淹れ方[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1704/spel\\_04.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1704/spel_04.html)  
農林水産省HP：茶の機能性について「茶の健康効果20選」  
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/tokusan/cha/ocha.html>



瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和7年  
12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

大晦日の別称は次の  
うちどれでしょう

- ①大つごもり
- ②大すごもり
- ③大とくもり



答えは裏面に！

令和8年  
1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
	<p>答え ①大つごもり</p>			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

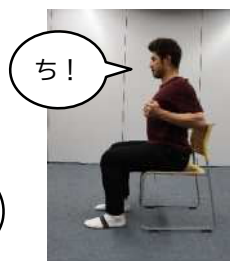
## 今月の体操 ボート漕ぎ



しっかりと  
床を踏み  
脇をしめます。



脇をしめた  
まま前へならえ



ボートを漕ぐよう  
に腕を引きます

ち！

い

8回を目安に  
やってみよう！

※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。