



萌芽の候

寒さの中にも、少しずつ
春の暖かい日差しが
感じられるようになりましたね。



ありがとうございます気持ちを伝えよう

3月9日は3(サン)9(キュー)、
つまり英語の「サンキュー」の
語呂合わせになることから、
「ありがとうございますの日」と制定されています。



感謝をすることは体に良い！？

感謝をすることで、
様々な体内のシステムのバランスが取れる

+

心身の多くの機能に好影響を与えてくれる
ことが分かってきました。

セロトニン
(幸せホルモン)

サイトカイン
(免疫力)



コルチゾール
(ストレス
ホルモン)

血糖値

血圧

心拍数

自分の体にも感謝を

つい忘れがちなのが、一生付き合うパートナーである
自分の体への「ありがとう」です。
そう思うことで、以前よりもっと、
体を大切にしようと思えるかもしれませんね。

今年度も瓦版「ほな、いこか」をご覧いただき、
ありがとうございました！
2026年度も、よろしく願いいたします。

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和8年
3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
「ありがとう」
の対義語は？

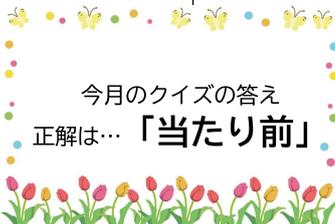
答えは裏面に！

(参考)
(参考)
・一般財団法人日本予防医学協会 <<https://www.jpml960.org/kawara/web202211.html>>
・対義語辞典 <<https://worddraw.net/>>

令和8年
4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。

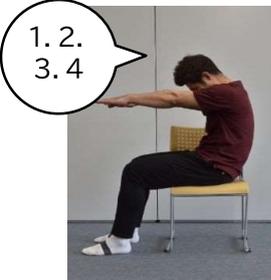
日	月	火	水	木	金	土
	 <p>今月のクイズの答え 正解は…「当たり前」</p>		1	2	3	4
			<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 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
5	6	7	8	9	10	11
<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
12	13	14	15	16	17	18
<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
19	20	21	22	23	24	25
<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
26	27	28	29	30		
<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！



背中を丸くしていきます



おへそをのぞきこみます



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。