令和8年 11 月　若田だより

朝晩の冷え込みが少しずつ厳しくなり、秋から冬への移り変わりを感じる季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。11 月は気温の低下とともに、肩こりや腰痛、関節のこわばりなど、身体の不調を感じやすくなる時期です。また、寒くなると外出や運動の機会が減り、知らず知らずのうちに筋力や柔軟性が低下してしまうこともあります。

そこで、今月は「身体を動かすことの大切さ」についてお伝えしたいと思います。私たちの身体は、適度に動かすことで筋肉や関節の機能が維持され、血液循環も促されます。特に大切なのは、痛みが出てから対処するだけではなく、**痛みが出にくい身体を日頃からつくっていくこと**です。そのためには、筋力だけでなく、柔軟性、バランス能力、そして正しい身体の使い方を身につけることが重要です。

若田接骨院では、痛みや不調の改善はもちろん、その原因となる身体の機能低下にも目を向け、皆様が健康で活動的な毎日を送れるようサポートしています。また、若田フィジオスタジオでは、ピラティスやヨガ、さまざまな運動プログラムを通じて、一人ひとりに合った身体づくりをご提案しています。**「治す」ことから「予防する」ことへ。**これからも若田接骨院と若田フィジオスタジオが連携し、皆様の健康を長く支えていきたいと考えております。

今年も残すところ、あと 2 か月となりました。寒い季節こそ、無理のない範囲で身体を動かし、元気に冬を迎えましょう。今月もスタッフ一同、皆様の健康づくりを全力でサポートしてまいります。

わかたデイサービス（1日型；7時間以上　定員18名）
ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	2	1	4	0	3	1

わかたリハビリデイサービス（半日型；3時間以上　定員16名）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午　前	0	3	0	0	2	0
午　後	3	1	1	4	2	4

若田アスリートジム（運動型1時間）pm1−2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	1	4	3	3	1

放課後等デイサービス　わかたびじょん　わかたきっず（共に定員10名）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	1	0	1	0	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2026･11･1　現在

