

## 大阪城 あじさい・うつぎ園



6月14日(金)  
10時30分～  
参加者 4名  
スタッフ 4名

大阪城公園内にある「あじさい・うつぎ園」に行ってきました。ちょうど見頃でたくさんの紫陽花が咲いてとてもきれいでした。



## コンビニ お買い物ツアー



6月8日(土)・27日(木)  
参加者10名  
ミレニアム前のローソンにて「どれにしようか」とお買い物を楽しみました。

## デコパズ制作レク



## 7月の行事予定

7月9日(火)・24日(水) 9:30～ 訪問美美容 アイズ・ビュー

毎週木曜日	14:30～	ワンワン広場 (山藤先生)
毎週火・水・木・金・土曜日	.....	内科診察 (中村先生)
毎週火曜日	.....	歯科検診(室井先生)
毎週火・金曜日	.....	口腔ケア (フロス歯科クリニック)
随時	.....	耳鼻科往診 (雑賀先生)
月2回日曜日	.....	精神科往診 (洪先生)

# ふじ 便り


令和 6年 7月 / 329号



## かき氷

6月28日(金) 14:00～  
かき氷を作って食べました♪  
「何色のシロップにしようかな？」と真剣に悩まれていました。

## デイ 新人職員紹介




仲良くしてくださいね

中田 秀子  
なかた ひでこ

和食と日本酒が大好きです♪  
いいお店があったら教えて下さい。

宮本 大輝 みやもと たいき

関西卓球アカデミーで卓球をしています。仕事と卓球の両立ができるよう頑張ります！



応援してくださいね

## 6月 バースデイ スナップショット



## 難易度 ★★★★★ 自宅でできるトレーニング

### 今月のトレーニング

腹筋を鍛えて バランスを整えましょう！！

## ニーレイズ

- 1 ベッドなどに手を横にして 仰向けになる
- 2 手を床につけたまま胸に近づけるように膝を曲げる
- 3 この時にお腹を意識！

毎日 1～2セット してみましょう！

ゆっくり膝を伸ばしながら 床に着きギリギリまで足をのぞす

### 卓球試合参加 報告

5月22日(水)～26日(日)

静岡県で開催された前期日本卓球リーグ静岡大会に藤田デイサービスで勤務している吉田俊輔さんと宮本大輝さんが出場しました。2部リーグの2位に入賞しました！



写真：右2番目・吉田さん/右1番目・宮本さん