

図書ボランティア

7月10日(水)10:30～
ボランティア4名 参加者 15名

大阪市北図書館で活動されているボランティアグループの「ほほえみの会様」が来園されました。紙芝居や絵本の朗読をしてくださいました。
次回は9月11日(水)の予定です!



マスコットクラブ様 来園

7月12日(水)10:00～ 2階 デイルーム
ボランティア3名 参加者 25名

北区で活動されているボランティアグループのマスコットクラブ様に教えていただきながらカエルを作成しました。



MCA ボランティア

7月28日(日)14:30～ ボランティア7名 参加者38名

コーラスボランティアのMCA様が4年ぶりに来てくださいました。美しい歌声に うっとりとお聞きしました。「一緒に歌いましょう!」と声をかけて頂き ふるさとの曲を全員で合唱し 楽しい時間を過ごしました。素敵な歌声ありがとうございました。



～ 車椅子3台 寄贈頂きました

村上 潔 様・幸子様の家族様より 介助用の車椅子を3台 寄贈がありました!!
大切に使用していきたいと思っております。



ふじ 便り

令和 6年 8月 / 330号

豊崎祭り

7月13日(土)15:00～ 参加者 68名

今年も豊崎祭りの山車がやってきました! 地域の子供達の元気な声と太鼓と笛の音が 鳴り響きわたり お祭りの雰囲気を楽しみました。



お好み焼

たこ焼き

カレー

各フロアで食事作りに取り組みました。手際よく料理にされて「やっぱり自分で作ると一段と美味しいわ。」と手作りの料理に大満足しました。



バースデイ スナップショット

おめでとう



難易度 ★★★★★ 自宅でできるトレーニング

今月のトレーニング

ヒップブリッジ

★お尻とハムストリングスを鍛えましょう★

- 1 マットやベッドの上で膝を立てて横になります
- 2 つま先も上に!!

お尻を上にあげます。そのまま30秒キープします!

30秒で楽にできる方は40秒→50秒と時間をどんどん伸ばしてみましょう!

1日1～2セットしてみよう!



～ 藤ミレニアム 納涼祭 ～

テイ 8月19日(月)～23日(金) 14:30～15:30
特養 8月25日(日) 4階・5階 10:30～
3階・6階 14:00～

