

食事レクリエーション



11月11日(月) 14:00~
5階 おやつ フルーツケーキ
11月29日(金) 16:00~
3階 夕食 すき焼き
「自分で作ると違うわ。」と
普段よりたくさん
食べられる方も
おられました。

ふじ 便り

令和 6年 12月 / 334号

マスコットクラブ様 来園

11月8日(金)10:00~
2階 デイルーム
ボランティア3名 参加者 15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
教えて頂きながら
クリスマスツリーと
サンタのストラップを
作成しました。

大阪市立住まいのミュージアム
大阪くらしの今昔館

11月15日(金)14:00~
参加者5名 スタッフ5名

買い物に行ってきました

11月28日(木)・29日(金)
14:00~ 参加者 計10名

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

今日のトレーニング レッグロール

- 仰向けになり
股関節が90度にな
るまで両脚を
あげる。

体幹を
しっかり
鍛えましょう!
- ゆっくり足を右側に倒し
床に着く直前で止め
ゆっくり元の位置に戻す。
- ギリギリで止める!

左側へも10回繰り返す
足を倒した時に
上半身(背中や腰)が
床から
離れないように!

1日1~3セット行ってみましょう☆

12月の行事予定

12月10日(火)・25日(水) 9:30~ 訪問美容 アイス・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)