



クリスマス



ふじ 便り

令和 7年 1月 / 335号

新年あけましておめでとうございます！

皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は 藤ミレニアムの施設運営にご理解・ご協力賜り心より御礼申し上げます。今年には巳年です。巳は、昔から、神の使いとして大切にされてきました。また、脱皮を繰り返すことから、不老不死のシンボルとされ、再生や変化を繰り返しながら、柔軟に発展していく年になるとも言われています。藤ミレニアムにおきましても、成長していけるよう職員一丸となって努めて参りますので より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。令和7年が、皆様にとってより良き年になりますよう心より祈念致しまして新年の挨拶とさせていただきます。

令和7年 元
社会福祉法人 幸聖福祉会
藤ミレニアム
園長 高橋 導子



卓球部 活動報告

12月14日(土)

神奈川県 藤沢市で開催された「JTTL選抜・全国チャンピオン大会」に女子卓球部4名が参加し3位に入賞することができました。次の試合に向けて



難易度
★★★★☆

自宅でできるトレーニング

今月のトレーニング

サイドベント

腰(脇腹)の筋肉を鍛えて
正月太りを解消!!



足を肩幅に開き
右手はまっすぐ上に
左手は床に平行に
伸ばす。

身体を右側に
ゆっくり倒す。
この時、右脇腹を
しっかり伸ばす。

左手が足首に
つくぐらいまで
身体を伸ばす!

反対も同様に行いましょう!

1日1~3セット行ってみましょう☆

1月の行事予定

1月7日(火)・22日(水) 9:30~ 訪問美理容 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)