



特養 お正月

ふじ 便り

令和 7年 2月 / 336号

図書ボランティア様 来園

1月8日(水) 10:00~
ボランティア 7名 参加者 14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。

次回予定
3月12日 10時~
2階ダイニングルーム

マスコットクラブ様 来園

1月10日(金) 10:00~
ボランティア 4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」が来園されました。今月は今年の干支にちなんでへびのマスコットを作りました。

デイサービス 運動レクリエーション

藤デイサービスでは月~金曜日の15時~15時30分に運動と脳トレを組み合わせたレクリエーションを行っています☆

魚釣りゲーム

チーム対抗 ホッケー

チーム対抗のゲームや個人で競い合うものなど10種類ほどを日替わりで開催しています！「がんばれー！」「よっしゃー！」などみなさん声を掛け合いながら楽しく体を動かしています♪

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 バックキック&サイドキック

バックキック

お尻の筋肉を意識する！！

上半身はまっすぐのまま足を後ろに伸ばしゆっくり戻す。左右各10回行う。

サイドキック

股関節を意識する！！

上半身はまっすぐのまま足を横にまっすぐ伸ばしゆっくり戻す。左右各10回行う。

基本姿勢

毎日 1~3セット してみましょう☆

2月の行事予定

2月4日(火)・19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)