



# ふじ 便り

令和 7年 3月 / 337号



## 雛人形を飾りました



2月14日(金)  
16:00~

2階浴室前に雛人形を飾りました。  
お雛様・お内裏様・三人官女・五人囃子が並ぶ立派な七段飾りです。みなさん「綺麗に飾ってるな」と通るたびに眺めています。

## デイサービス 制作レクリエーション

☆15:30~ デイフロアにて☆



1ヶ月に2種類ほどの制作レクリエーションをみなさんと一緒に行っています。

今月は松ぼっくりを動物の体の一部に見立てた小物づくりに取り組みました。

## 3月の行事予定

3月11日(火)・26日(水) 9:30~ 訪問美容 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)

## 難易度 ★★★★★ 自宅でできるトレーニング

### 今月のトレーニング

#### ポインター

体幹・バランスを鍛えていきましょう!

基本姿勢  
熱  
ベッドやマットの上で  
両手・両脚を床につき  
四つん這いの姿勢になる

1 左手・右足を同時に床と平行になるようまっすぐ伸ばします

10回繰り返す

2 反対も同様に行います!

1日1~3セット  
やってみましょう☆

バランスを保ちながら  
左肘と右膝をくっつける