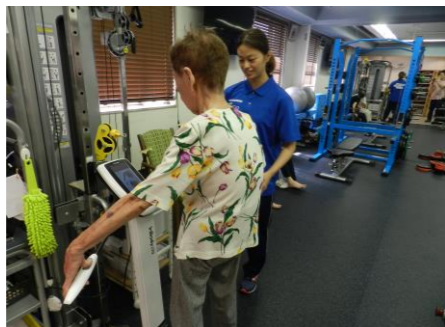


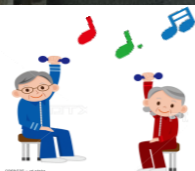
サルコペニアの予防をしましょう♪



サルコペニアとは 加齢による 筋肉量の低下で 20歳代後半から30歳頃が 筋肉量のピークであり 以降は徐々に加齢に伴い 筋肉量は低下していきます。 80歳になると ピーク時の 5~7割程度の筋肉量になります。



サルコペニアの予防の為に 当施設では 各部位の筋肉量 骨量 体脂肪量などが測れる **IN BODY** という機械を導入しました。 現時点での自分の 筋肉量 骨量を測定して 自分の体の状態を知ることができます。 **サルコペニアの予防には 運動と 休養をしっかりと摂る事が 必要です。** 気になる方は ぜひ2階に 来てみてください☆



ふじ 便り

平成 30年 8月 / 268号

豊 崎 祭 り



7月14日(土) 15:15~
ミレニウム玄関前にて

参加者：40名
スタッフ：10名

豊崎神社祭りの山車が今年も
ミレニウム前にやってきました。



子どもたちの 元気の良い掛け声と共に 太鼓や笛の音が鳴り響く中
しなやかに傘踊りを 披露していました。利用者みなさんも
「迫力があるね～」とお祭りを楽しみ 地域の方々と 交流しました。



8月のお誕生日の皆さま お誕生日おめでとうございます

様
様
様
様
様
様



8月のバースデーツアーの日程・行き先は
決まり次第 ご連絡いたします。お楽しみに！
※行き先・内容は ご本人の 希望と体調に合わせて 調整しています。

7月バースデー ツアー スナップショット

バースデーツアーはお部屋の担当が行っています。



プリンパフェ作り

7月9日(火) 14:00~
5階デイルームにて



プリンに 生クリームやフルーツを
トッピングし パフェを作りました。
女性の利用者様が 中心となって
かわいく 楽しく盛り付けされました。

8月の行事予定



8月5日(日)・20日(月)	14:00~	佐藤先生の体操教室
8月7日(火)・17日(金)	9:30~	訪問美容 髪人(かみびと)
8月13日(月)	14:00~	米寿会(日本舞踊)
8月14日(火)	14:30~	マジックショー
8月17日(金)	14:30~	歌ってわくわく(林先生)

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	14:00~	歯科往診 (今井先生)
毎週火曜日	10:00~	口腔ケア(今井歯科クリニック)

やぐら作りをしています



納涼祭に向けて やぐらやちょうちんを 作りました
やぐらは ダンボールで土台を作り
紅白の布をかぶせ お花や 手作りちょうちんで
飾りつけをしています。
みなさんで「ああでもない。こうでもない。」と
言いながら 楽しく 取り組まれています。

祭 ~ 納涼祭のお知らせ ~ 祭

《 日 程 》	8月24日(金)~26(日)
《 場 所 》	2階デイルーム
《 時 間 》	14時~16時頃
《 催し物 》	* 本庄女性会の盆踊り * 佐藤先生の出し物 (26日のみ) * スタッフの出し物

※ 詳しい内容は 決まり次第 ポスターにてお知らせいたします。

