

歌ってわくわく

毎月第3金曜日 開催



2月21日(金) 14:00～
2階 デイルームにて
林先生の 迫力のある歌声と
アコーディオンの音色につられて
「春よ来い」「銀座カンカン娘」等
全10曲を 歌いました。
「高原列車」「津軽平野」を
オカリナで演奏され 美しい音色が
響き渡りました。

次回 予定
3月27日(金)14:30～

節分レクリエーション

2月3日(月) 15:00～
各階デイルームにて

赤と青のチームに分かれ鬼が
持っているかごに ボールを
多く入れたチームの勝ちという
ゲームをしました。鬼にも
ボールがあたり痛がる鬼をみて
笑いが起こり楽しい節分と
なりました。



誰にもできる!! トレーニング

筋力をつけるには
意識的な運動が 効果的です!
簡単にできる運動からはじめてみましょう!

重かに 負けない様に
がんばりましょう!

～ レッグアップ 運動 ～

- ① 足幅は 肩幅に 広げる。
- ② 片手は 椅子などを 持ちます。
- ③ 足の付け根を 意識して 膝を 腰の位置まで ゆっくり4秒かけて あげます。
- ④ 上げた足をゆっくりと 4秒かけておろします。この動作を 30回 右足・左足を 交互に 2～3セット 行いましょう。



足の付け根から
上げていくように意識

ゆっくりと おろすと
踏ん張る力に!

【効果】つまずきにくくなる!
転倒しそうな時に 踏ん張れる!

※朝と晩の歯磨きの後にするなど
毎日の習慣に してしまふことがポイントです♪

～ ご面会時のお願い～

- ① 3月1日時点での 面会制限は 設けておりませんが
面会時間を 30分～1時間程度になるように ご協力ください。
- ② ご来園時は マスクを ご用意頂き 着用をお願いします。

※新型コロナウイルスの影響により マスクの在庫不足が生じておりますので
ご来園の方のマスクの配布を 中止しております。



● 今後の対応については厚生労働省・大阪市の通知等や状況をみながら 適宜判断して参ります。
感染拡大のリスクを回避するため、ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。



ふじ 便り



令和 2年 3月 / 286号

合同避難訓練



2月21日(金) 13:30～

中村ファミリークリニックとミレニアムで
合同の避難訓練を実施しました。
施設で火災の発生を想定して
落ち着いて 避難できるよう
避難経路を 確認しました。
「いざという時に大事ななあ!」と
訓練に参加されていました。



ひな人形をかざりました



寄贈: 植本酒店様

2階 入浴場前に 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。

雛人形は3月3日まで
飾っています

おやつレクリエーション

2月25日(火)
14:30～ 3階

おやつ時間に たこ焼きづくりを
しました。慣れた手つきで竹串で
くるくる回し次々と たこ焼きが
できあがり 熱々をいただきました。



食品衛生優秀賞受賞



大阪市より 食品衛生の '優秀賞' を
受賞しました。

日頃から 厚生労働省の
管理基準(HACCP)を 遵守し
衛生管理を 徹底しております。



これからも 安心と安全で 皆様に喜ばれるよう
衛生管理に 取り組んでまいります。(給食室より)

▲管理栄養士 えりさん

2月バースデイツアー スナップショット

バースデイツアーは お部屋の担当が行っています



※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

3月の行事予定

3月10日(火)・日()	14:30～	佐藤先生の体操教室
3月10日(火)・25日(水)	9:30～	訪問美容(アイズビュー)
3月27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)
毎月1回 随時	耳鼻科往診(雑賀先生)
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)

★ 地域の皆様 対象の「チェア エクササイズ 体操(毎週土曜)」は
感染症の拡大防止の為 当面の間 休止となっております。