

佐藤先生の体操教室



3月18日(水) 14:30～
3階 デイルームにて
参加者：30名

リラックス体操から始まり
歌を使ったリズム体操で
テンポよく体を動かしました。
佐藤先生の楽しいトークで
笑いが起こり 笑いの絶えない
楽しい体操教室でした。

※いつもは 2階で実施していますが
感染予防の為 今回は3階で実施
しました。

大活躍 微酸性電解水 (除菌・消臭・加湿器) ピュアウォッシャー 5階に設置！！

ピュアウォッシャーは 食品添加物としても
使用される人体に無害な「微酸性電解水」を
採用した除菌・消臭・加湿器です。
この機械から 簡単に必要なだけの
「微酸性電解水」を取り出せるので
ミレニアムの施設を除菌する十分な量を
確保できています。



現在 ミレニアムでは
毎日約25リットルの
「微酸性電解水」を
取り出し 加湿器での噴霧
手指消毒・手すりや居室の
除菌・清掃にし 施設の
衛生環境保持に努めています♪



4月の行事予定

4月14日(火)・22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)

※ 造幣局の特別観覧会・本庄の桜フェスティバルが中止となっております。
※ 歌ってわくわく・デイと合同レクについてはみあわせています。

～ 新型コロナウイルスの感染予防について ～

● 感染予防のため 当面の間 面会を禁止させて頂いております。
特別な事情により来園される場合は、事前にご連絡いただき
ご家族様限定・30分以内でお願いします。
差し入れ等をご持参される場合は、お預かりさせていただきます。

● 面会禁止期間中 お電話もしくは インターネット回線を利用した
ビデオ通話(スカイプ)にて ご本人様とお話しができます。
ご希望がありましたら ご予約・ご相談ください。

ふじ便り

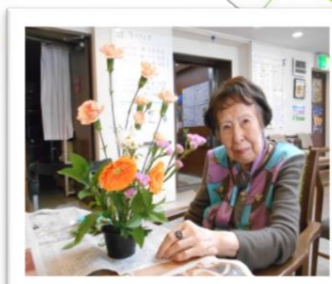
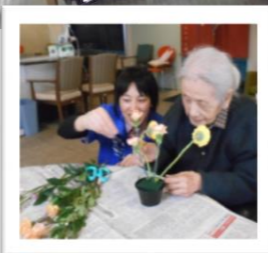
令和 2年 4月 288号

ベルコさん贈呈 フラワーアレンジメント



3月20日(金) 13:30～ デイ 15名
3月22日(日) 13:30～ 特養 8名

ベルコ様よりフラワーアレンジメントに
取り組みました。
今回は、オレンジのガーベラと
カーネーションを好きな長さに
切っていけました。



おやつでタンパク質をとろう♪

3月11日(水) 14:30～ デイサービスにて
2階 デイルームにて 参加者：20名

管理栄養士さんから 説明をきいた後 班ごとに
手分けをして作業にとりかかりました。
材料を混ぜ 鉄板に生地を流し込み
たこ焼きを焼くように くるくると回しました。
ブルーベリージャムを添えていただき
「思ったより 簡単やったから 家でも
やってみるわ!」高野豆腐の粉はスーパでも
売っているのか」と質問もあり 大好評でした。



いつも ごはんや麺類ばかり食べていると必要な
栄養素が 不足しがちになります。
今回は タンパク質をとるために ベビーカステラに
ヨーグルトと 高野豆腐の粉末をまぜて調理しました♪
今回作った ベビーカステラ3個で
タンパク質8グラムとれました。
(管理栄養士 えりさんより)

1日の必要タンパク質量(高齢者)
男性：60グラム 女性：50グラム
朝・昼・晩 これだけ食べてタンパク質60グラム!?

【朝】	【昼】	【夕】
卵1個 (50g) 6.2g	豚肩ロース肉4枚 (100g) 17.7g	鮭1切れ (80g) 17.8g
牛乳1杯 (200ml) 6.6g	しょうが焼き	豆腐1/6丁 (50g) 2.5g
	ヨーグルト1個 (80g) 2.9g	納豆1パック (40g) 6.6g

3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。

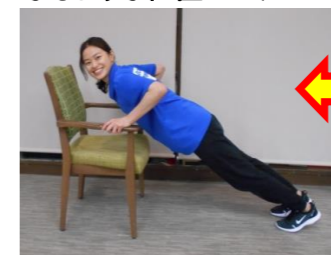


誰にでもできる! トレーニング

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始めてみましょう!

～プッシュアップ運動～

- ①まず、椅子が動かないかどうかを確認し
椅子の手すり等に肩幅に手をつきます。
- ②足を椅子から離し、肩の角度が直角に
なるような位置にスタンバイします。



- ③肘を曲げていきます。
★その時、脇を閉めるように
ゆっくりと胸を椅子に 近づけます。
- ④手のひら全体で押し上げる
この動作を8回 3セット行います。

【効果】
・姿勢の改善
・起き上がりが楽になる
・肩まわりの血流が
アップします

※椅子での運動がしんどい場合
テーブルで挑戦してみましょう
壁を押す事でも 効果があります。

※朝と晩の歯磨きの後にするなど
毎日の習慣にしてしまう事がポイントです♪