



ふじ 便り

令和 2年 7月 / 291号

YouTube チャンネル登録をお願いします



6月の ベスト写真集



歩く力をつける！ 自宅で出来る運動

デイサービスでご紹介している誰でもできる運動シリーズが動画でみれるようになりました。インターネットで「歩く力をつける」「藤デイサービスセンター」で検索して下さい。ホームページからでもみることができます。ぜひ見てください♪

吹き流しづくり



6月の水曜日のレクリエーションは仙台の七夕祭りでおなじみ「吹き流し」を各フロアごとに色を変えて作りました。7月中は各フロアごとに飾り、8月は2階に飾る予定です。

栄養講座 ～ 食べ物のはたらき ～



6月9日(火) 11:30～
デイサービスにて管理栄養士による栄養講座が行われました。食べ物の働きは大きく3つあり3つの色の食品をバランスよく食べる事で健康な体がつくられていくことを学びました。

いつも食べている食物をグループ分けすると黄色グループばかり食べていることや思っているより体をつくるたんぱく質がとれていないことがよく分かりました。



次回予定
6月9日(火) 11:30～

6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。



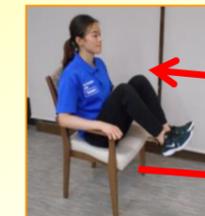
腸運動

ガット エクササイズ

～ 腸の動きをよくして 便秘を解消する体操です ～



① 上体ひねり
椅子お腹をねじって、おなか全体を動かします。腕や上半身だけでなく骨盤からしっかりまわします。



② 足をまげて伸ばす
椅子に浅く腰掛け 背中は背もたれにもたれます。足をまげてお腹に近づけお腹に力を入れたまま伸ばします。

重さに
負けないで!



※ まげ伸ばしが 難しい時は足を上げるだけでも効果があります①
体幹を鍛えて腹筋がつくと便を押し出す力がアップして便秘が改善します♪

熱中症に 気をつけましょう!



- 水分をこまめにとるようにしましょう!
- お風呂や寝る時も 汗をかくので 注意が必要です。
- 室内の温度や湿度を確かめましょう!

～ 特養・ショートステイご利用者様ご面会について ～

引き続き新型コロナウイルス予防の為、面会をご予約制にて受け付けております。

面会時間 : 10:00～11:00 / 14:00～17:00

平日のみ 土日はSkype対応

予約方法 : 電話 06-6371-6233

メール t-kanai@fuji-m.net

●ご来園時 面会者健康チェック表に記入をお願いします。

7月の行事予定

7月 7日(火)・未定	14:30～	佐藤先生の体操教室
7月14日(火)・22日(水)	9:30～	訪問理美容 アイズビュー
7月17日(金)	14:00～	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	14:30～	歯科往診 (今井先生)
毎週火曜日	14:30～	口腔ケア(今井歯科クリニック)