

歌ってわくわく

3月15日(金) 14:30~
2階 デイルームにて
参加者 : 35名

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「北国の春」「365歩のマーチ」等全12曲をみなさんと歌いました。「津軽平野」「東京プギウギ」をオカリナで演奏され 美しい音色が響き渡りました。



ふじ 便り

平成 31年 4月 / 286号

木下大サーカス 観覧



3月6日(水) 11:00~
参加者 : 4名 スタッフ : 4名

木下大サーカス様よりご招待を受けました。

目の前で 繰り広げられる曲芸に「すごいなあ〜。」と釘づけでした。動物や ピエロが次々と登場し 空中ブランコや 迫力のあるショーを見る事ができ 楽しい時間を過ごすことができました。

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。



苺狩りへ 行ってきました

3月13日(水) 10:00~
参加者 : 3名 スタッフ : 3名



八尾市にある「いちご園」へいちご狩りに行きました。甘酸っぱい香りが広がる ハウスの中で摘み取ったいちごをいただきました。「もう食べられない。」と言いながら100個ほど 食べられた方もおられました。



園芸レクリエーション



毎週日曜日 2階にて園芸を行っています。フラワーアレンジメントをしたり お花のコサージュを行ったり 毎回内容が変わります。写真は挿し花をしました。

~ 興味のある方は ぜひ参加してみてください ~

新人職員紹介



たなか ともひろ
田中 智大さん



まえだ ひかる
前田 流星さん



つつら たかと
津々浦 隆斗さん



たになか ひなの
谷中 陽奈乃さん



あらい しず
新居 志寿さん

よろしく
お願いします

たこやきづくり



3月7日(木) 14:30~
6階 デイルームにて

さすがなにわの方々!!
とても上手に たこ焼を 回されていました。
出来上がったら「おいしい。」と笑顔で
召し上がられていました。



~ 転倒を予防するには 筋トレ ~

転倒を予防するには 筋肉に一定の負荷をかけた 筋力トレーニングが有効的です。鍛えるべき筋肉のメインは 下肢のハムストリングス(太ももの裏の筋肉)と大臀筋(おしりの筋肉)です。これらの筋肉を鍛える筋力トレーニングは 転倒率を低下させるとの研究結果も出ています。

筋トレの効果は他にも 血行の改善 体脂肪の減少 心身機能の向上 姿勢の改善 腰痛や膝痛の予防・改善 などがあります。

4月の行事予定

4月 2日(火)・19日(金) 9:30~	訪問美容(髪人)
4月 2日(火)・14日(日) 14:30~	佐藤先生の体操教室
4月 7日(日) 10:00~	桜フェスティバル
4月 19日(金) 14:00~	歌ってわくわく(林先生)
4月 21日(日) 14:00~	ブラスバンド 演奏会
4月 29日(月) 14:00~	マジックショー(河野さん)



特別観桜会のご案内

4月8日(月)造幣局で行なわれる 観桜会に 大阪市より 入居者 3名 ご招待いただいております。ご希望の方は スタッフまでお声かけてください。観桜会他 桜フェスティバルや 本庄公園のお花見など 各ご利用者様の体調等を考慮して ご案内させていただきます。

ブラスバンド演奏会のお知らせ

【大阪梅田東ロータリークラブ様 主催】にて 扇町総合高校 吹奏楽部『オーギーズ』様と コーラスグループ『ミモザ』様による演奏会が行われます。

4月21日(日) 2階デイルームにて 14:00~

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)