



藤デイサービスでは「百歳まで歩こう!!」をモットーに 毎日たくさんの方がトレーニングに取り組まれています。

トレーニングはまず 身体の状態を把握し 一人ひとりに合ったメニューをつくります。トレーナーはトレーニングの訓練を受けた機能訓練士 介護福祉士が中心となって 行っています。



フォームが肝心

正しい体の使い方を マスターします。トレーニングをする上で一番大切なのは フォーム(姿勢)です。トレーニングの効果を 最大限に引き出す為や 怪我の防止にも なります。

大抵の方は 筋肉と神経が“寝た”状態の為 まずは筋肉と神経を“起こす”事から 運動を始めます。トレーニングによって 筋肉に刺激を与えると トレーニングを始めて 1か月程で 身体が動かしやすくなり 効果が出てきます。



～有酸素運動のトータル距離を2階エレベータ前に掲示しています～

有酸素運動の その日に進んだ距離を1月から毎日 足しています。左側には その月のランキングが 掲示しています。

6月のリカンベントバイク一位



片岡 與惣次 様
6月トータル 70.9 km
おめでとうございます!!

ふじ 便り
令和 元年 7月 / 279号

菖蒲園へ行ってきました



6月4日(火) 14:00～
参加者：4名
スタッフ：4名

城北公園の 菖蒲園へ 季節のお花を見に行きました。「きれいなお花を見ているときもちがいい」と 満足された様子でした。



豊崎神社へ
あじさいを見に行きました



6月7日(水) 9:00～
6月14日(水) 参加者：7名
スタッフ：各7名

多彩な色の あじさいを見ることができました。



手巻き寿司作り

6月26日(水) 11:30～
6階 デイルームにて
参加者：20名
スタッフ：4名

お昼ご飯に 手巻き寿司を作りました。材料を切ったり 好きな具材を乗せて巻きました。巻くのが難しそうでしたが 楽しく作ることができ おいしくいただきました。



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。



株式会社 ダイヤ様 寄贈



6月16日(日) 14:00～
参加者：1名
スタッフ：1名

株式会社 ダイヤ様より 京セラドームでの 野球観戦チケットを 一冊 寄贈して頂きました。今日は 阪神 対 オリックスの 交流戦に 行きました。広いドームでの観戦に とても満足されていました。5対5の 引き分けでした♪

7月の行事予定

7月2日(火)・15日(月)	14:30～	佐藤先生の体操教室
7月2日(火)・19日(金)	9:30～	訪問理美容 髪人 (かみびと)
7月8日(月)	14:00～	マジックショー(河野さん)
7月13日(土)	15:00～	豊崎祭り(ミレニアム前にて)
7月19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)
毎週月・水・木曜日	鍼灸往診 (西先生)
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)

豊崎神社 夏祭り

7月13日(土) 14:30頃

藤ミレニアム玄関前に 山車が来ます

☆ご観覧 ご希望の方は スタッフに声をかけてください