

朗読ボランティア 来園



10月30日(月) 10:30~
5階 デイルームにて
ボランティア: 7名
参加者: 23名

お話しバスケの方々が来園されました。
全部で7話の朗読を披露して頂き
時には笑いが起き 時には感傷に
浸りながら 皆様聞いておられました。

猫背を改善しませんか?

転倒予防をする上で 下肢筋力のトレーニングは 大切ですが
上半身を鍛え 姿勢を整えることも大切です。
だんだん猫背になり 肩回りの柔軟性が硬くなってきやすいので
肩甲骨を動かすエクササイズに 取り組みましょう。



◀ アッパーサイクル

ハンドルを回すことによって 肩甲骨周りを
動かし 肩回りをほぐすことができます。
単純な動きなので やりやすく
立っても座ってでも実施できます。
「肩回りがすっきりした。」などの
お声が あがっています。

ケーブルローイング ▶

肘を後ろに引いて ケーブルを引き
肩甲骨を 寄せます。
円背な方は 肩甲骨を 寄せる動きが
硬くなっているので 負荷を 軽くして
肘を引いてケーブルを引くことで
固まっている筋肉を ゆっくり ゆっくり
動かします。



10月より ~ 新しいトレーナーのご紹介 ~

毎週木曜日 13:30 ~ 16:00
2階トレーニングルームにて

ミレニアムでトレーニングされている皆さんに
お会いして 僕も元気をもらっています。
これからは 人生100年時代なので
健康寿命を 延ばせるように一緒に 頑張りましょう。



たなか だいご
田中 代悟 先生

ふじ 便り

令和 元年 11月 / 283号

ミレバレ(風船バレー)しませんか?



毎週月曜日 3階フロアにて
体を 動かすゲームをしています。
毎月 第3週目は フロア対抗の
風船バレーを予定しています!

次回予定 3階 対 5階
11月18日(月) 15:00~
3階フロアにて

🍊 おやつレクリエーション

10月11日(金) 15:30~
2階 デイサービスにて
参加者: 30名

今月は かぼちゃあん と生クリームを
トッピングしたプリン作りをしました。
生クリームをしぼるのが
難しく スタッフに手伝って
もらうこともありましたが
作ることができました。



とろろ焼き

10月1日(火) 18:00~
6階 デイルームにて

夕食にとろろ焼きを作りました。
ネギなどの野菜を切って
材料を混ぜて フライ返して
ひっくり返し いい色に焼き上げました。
とろろ焼きは ふわふわとした食感で
「ビールに合うわあ~」の言葉で
ノンアルコールビールといっしょに
美味しく 頂きました。



10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



🍁 秋のお散歩



10月23日(水) 14:00~
利用者:10名 スタッフ:5名
豊崎神社へ お散歩に行きました。
気候も良く「気持ちがいいね。」と
お参りもできてよかったわと
言われていました。



11月の行事予定

11月 5日(火)・24日(日) 14:00~ 佐藤先生の体操教室
11月 5日(火)・15日(金) 9:00~ 訪問美容師 髪人(かみびと)
11月15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)

~ クリスマス会のお知らせ ~

◀ 日 程 ▶ 12月21日(土)
◀ 場 所 ▶ 2階 デイルーム
◀ 時 間 ▶ 14時 ~ 16時



入居者のインフルエンザ 予防接種が始まります

実施期間: 11月中旬頃から 順次行ないます。(任意接種)
費用: 1回 1500円 (毎月の利用料に合算します)
実施場所: 藤ミレニアム内 1階 診療所
担当医: 中村 勝隆 医師

※費用は大阪市在住の65歳以上の方です。