



お正月行事



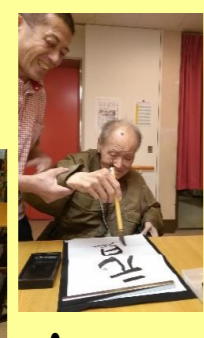
▲ 新春
ふるまい酒



▲ おせち料理



▲ ゆず湯



▲ 書初め



2月の行事予定



2月 4日(火)・11日(火) 14:30～
 2月11日(火)・26日(水) 9:30～
 2月21日(金) 14:30～

佐藤先生の体操教室
 訪問理美容 (アイズビュー)
 歌ってわくわく (林先生)

毎週木曜日 14:30～
 毎週火・水・木・金・土曜日
 毎月1回 随時
 毎週火曜日 14:00～
 毎週火曜日 10:00～

ワンワン広場 (山藤先生)
 内科診察 (中村先生)
 耳鼻科往診 (雑賀先生)
 歯科往診 (今井先生)
 口腔ケア(今井歯科クリニック)



ユニセフ募金



令和2年1月31日までに
 皆様の善意が 2,083円 集まりました。
 日本ユニセフ協会を通じて
 世界の発展途上国の子ども達に 役立てられます。
 ご協力ありがとうございました。
 募金箱は 引き続き 1階事務所カウンターに 設置しています。

ふじ便り

令和 2年 2月 / 286号

佐藤先生の体操教室



1月8日(水) 14:00～
 2階 デイルームにて
 参加者:25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。
 文字盤を使った県名あての脳トレでは
 リズムよく答えるのが
 難しかったのですが
 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。

2階で 将棋の対決をしています

2階 ダイニングルームにて
 将棋対決をしています。
 「将棋を打つのは 久しぶりやわ！」と
 言いながらも 真剣に
 真剣な戦いが 繰り広げられています。

初心者の方・見学だけでも
 大歓迎です!!



毎週 月・木 13:30～
 2階 ダイニングルーム

フラワーレクリエーション



毎月 第2・4 日曜日 6階にて
 フラワーレクリエーションを
 行っています。
 差し花をしたり お花を植えたり
 お花のコサージュを作るなど
 お花にちなんだレクを予定しています。



1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



※行き先・内容はご本人の希望と体調に合わせて調整しています

～ 筋力と 筋肉量のちがい? ～

知らず知らずのうちに 身体を 動かさなくなり活動量が 減ると
筋力が落ちてきます。
 高齢者では **筋肉量の減少**よりも 思うように力を 発揮できなくなる
筋力の低下の方が 問題となります。
 普段から運動している人と していない人で 差が できる原因です。
 トイレや着替えや家事など 普段何気なく行えている事が
 難しくなっていませんか? 筋力チェックしてみましょう!!

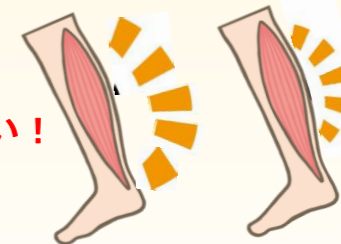
十分な筋力があるかな?

- 歩くときにつまづくことがある
- 手すりを持たないと不安
- 何か持たないと 片足立ちできない



例えば 同じ量の筋肉量でも

運動してる人は
 力を発揮しやすい!



運動していない人は
 力を発揮するのが
 難しい...

筋力をつけるには 意識的な運動が 効果的です!
 意識して動かす「トレーニング」に 挑戦してみませんか?
 次号では 簡単にできる トレーニングを
 ご紹介します!! お楽しみに♪