



今月の  
ベスト写真集

☆今回ご紹介できなかった方も 今、撮影しております。  
※スタッフは写真撮影時のみ、マスクは外させて頂いております。

# ふじ 便り

令和 2年 5月 / 289号

## チェアヨガ 始めました



毎週 水曜と木曜 14:30~  
2階 デイルームにて

デイサービスの新しい取り組みとして  
チェアヨガをスタートしました!!  
皆様 気持ちがいいわ。すっきりとするわ。  
と、楽しく参加されました。



ゆっくりと  
呼吸をすると  
心も体も  
リラックス  
できますよ♪

はづきさん  
チェアヨガインストラクター



## 五月人形を飾りました



2階のお風呂場前に  
5月10日まで  
五月人形を飾っています♪

「端午の節句」は 古代中国の行事の1つ  
でした。「節句」とは 季節の変わり目という  
意味があります。季節の変わり目に  
季節ごとの飾りとお供えものをして  
厄払いをし 無病息災を願う風習が  
あったと言われています。



## こいのぼり制作



4月23日 14:00~  
ウロコの形に切った 画用紙を  
貼りつけると 鯉のぼりが  
壁に出来上がりました。



## 4月バースデイ ツアー スナップショット



## ベット上で出来るトレーニング

### お尻と脚を鍛える ヒップブリッジ 運動!!



- ①ベットに仰向きで寝転び  
膝を立てる。  
足幅は拳1つ分ほど空ける。
- ②つま先を上に向けて  
かかとはついたままにする。

- ③お尻を上を上げる。  
お尻と太ももの裏に  
力が入っている事を感じる。



**ポイント!!**  
力が抜けない様に  
お尻に力を入れ続ける  
ことを意識☆

毎日少しずつ  
運動する習慣を  
つけていきましょう♪

1回20秒~40秒  
1日2~3回を目安に  
行って下さい。

※難しい方は、10秒~でもかまいません。

## S スカイプ面会のご案内

インターネット回線を利用したビデオ電話  
Skype(スカイプ)での面会ができます。  
スカイプ面会のご予約は  
電話・メールにて受け付けて  
おりますので ご利用ください。  
スカイプ名は「藤ミレニアム」です。  
携帯電話や ご自宅のパソコンで  
ご準備をお願いします。



## 手作りマスクありがとうございました♪



手作りマスクを活用してくださいと  
ご家族様より ご寄付いただきました。  
温かいお言葉や ご配慮に  
感謝しております。  
いただいたマスクは  
大切に使用させていただきます。

## 5月の行事予定

毎週木曜日 (5階)	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)