

YouTube ユーチューブ 第2弾 アップしました!



デイサービスで ご紹介している  
自宅できる運動シリーズ第2弾が  
動画でみれるようになりました。  
インターネットで「正しい姿勢で歩く」  
「藤デイサービスセンター」で  
検索して下さい。  
ホームページからでも  
みることができます。ぜひ見て下さい。  
登録もお願いいたします。

## ペーパークラフト お月見

折り紙でお月見のタペストリーを  
作りました。月とウサギ・ききょうの花  
ススキを思い思いの位置に  
貼り付けました。  
今年の十五夜は、10月1日です。



## 10月の行事予定

10月13日(火)・28日(水) 9:30～ 訪問理美容 アイズ・ビュー  
10月13日(火)・27日(火) 14:30～ 佐藤先生の体操教室

毎週木曜日 15:00～ 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・金曜日 14:00～ 歯科往診 (今井先生)  
毎週火曜日・金曜日 10:00～ 口腔ケア(今井歯科クリニック)

## 特養 入居者のインフルエンザ 予防接種について

9月の利用料の請求書と一緒にインフルエンザ予防接種の  
同意書と問診票を10月10日頃に 発送予定です。  
予防接種をご希望される方は 内容をご確認の上を  
10月末までに返信をしてください。  
ワクチン入荷次第 順次希望の方より 接種させていただく予定です。  
ショートステイのご利用の方は 主治医の先生とご相談下さい。

# ふじ 便り

令和 元年 10月 / 294号

## 敬老の日 タオルの贈呈

北区 社会福祉協議会様より 敬老のお祝いとして  
特養に 入所されている皆様に タオルのプレゼントがありました。  
お一人ずつにお名前を 入れさせていただき スタッフより  
手渡しさせて頂いています。



## 5階に 熱帯魚がやってきました

2階 デイで飼っていた「熱帯魚」を  
5階の多目的室にて  
飼育する事になりました。  
えさを食べている様子を見て  
「一生懸命食べてるわ～」  
「かわいらしいね」と  
毎日 みんなで眺めています♪  
少し太ったのか  
お腹が ぷっくりと 出てきました。



ミレニアムの玄関横にある  
ポスト側 花壇のみかんの木に  
みかんの実がなっています。  
まだ 実は硬く 青いのですが  
来月には みかん狩りが  
楽しめそうです。  
今年は何個とれるか  
楽しみです。

## 9月バースデイ スナップショット



バースデイのお祝いは、お部屋の担当が行なっています。

## ～ 不在者投票のお知らせ～

大阪市を 廃止し 特別区を 設置する事についての住民投票が行われます。  
10月27日(火) 14:00～15:00 ミレニアム 1階 面談室

## 栄養講座 ～ 食物繊維をとろう! ～

食物繊維は、以前は体に 必要なものと思われていませんでしたが  
今では「第6の栄養素」として その役割が 重要視されています。

### 水溶性食物繊維

- ★腸の動きをよくし 便秘・痔の予防効果あり
- ★有害物質を 体外へ排出。大腸がん予防効果

### 不溶性食物繊維

- ★血糖値の上昇を抑えます
- ★ビフィズス菌などが 増えて腸内環境が 整います。

### 食物繊維が多いのはどっち?(100g中の量)

①	切り干し大根 	と	ゴボウ 
②	きな粉 	と	こしあん 

野菜は1食あたり100gを目安に取りましょう!  
きのこ・海藻類も 食物繊維が 多く含まれます♪

(答え) ①切り干し大根 (切り干し大根 20.7g / ゴボウ 5.7g)  
②きな粉 (きな粉 16.9g / こしあん 6.8g)