

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)