

みかん狩り



11月10日(火)
利用者 : 4名
スタッフ : 4名

ミレニアム玄関横ポスト側花壇のみかんが食べ頃になったので収穫をしました。今年は7個のみかんが取れました。

クリスマスツリーを飾りました

11月26日(木)
1階 玄関ポーチにクリスマスツリーを飾りました。今年はポインセチアを飾り付けました。



ベッド上で出来るトレーニング



①ベッドに仰向きで寝転び足は腰幅にして膝を立てる。

1回15秒~30秒
1日2~3回を目安に行ってください。

腹筋を鍛える カールアップ運動！！



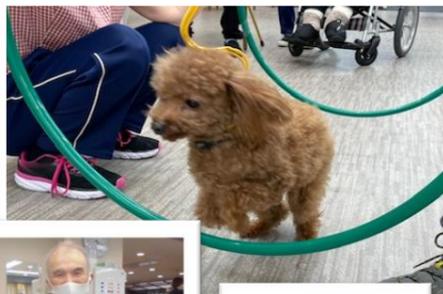
②両肩を床から離しおへそを覗き込むように上体を起こします。両腕は前に伸ばすようにします。手は膝の上でも大丈夫です。

ポイント！！
力が抜けないように手を前に伸ばそうと頑張ってください！！

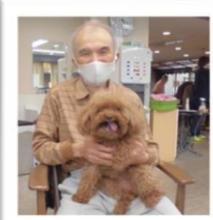
ふじ便り

令和 2年 12月 / 296号

わんわん広場



毎週 わんわん広場ではドッグトレーナーの山藤先生の指導の下ブロックやループをくぐったり飛び越えるなどの芸をみせてくれることも♪一緒に記念撮影をしたり...毎週 可愛いワンちゃんたちに出会えます。



毎週木曜 15:00~
2階 デイルームにて

落ち葉でアート



12月の行事予定

12月 8日(火)・22日(火) 14:30~ 佐藤先生の体操教室
12月 8日(火)・23日(水) 9:30~ 訪問理美容 アイズ・ビュー

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)
毎週火曜日 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 お鍋会 12月10日(木)・11日(金)
- 特養 終い風呂 12月31日(木)
- ★ 藤デイサービスセンター 12月31日~1月3日 お休み

11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。



栄養講座 ~ ビタミンDをとろう ~

①ビタミンDの多い食品はどれでしょうか。



②ビタミンDは食事以外では何をすることによってとれるでしょうか。

運動・日光浴・入浴

※ビタミンDは 丈夫な骨を作り 免疫力を高める働きがあります♪

(答え) ① 干しいたけ さんま ② 日光浴