

## 写真で振り返る 2020年！！



菅内閣が正式に発足  
2020年9月16日 20時01分

紀平梨花(きひらりか) 連覇！史上4人目の4回転サルコウ成功

2020年「今年の漢字」

「鬼滅の刃」(きめつのやいば)はマンガや映画が爆発的ヒットを記録中

一年の世相を表す「今年の漢字」に「密」が選ばれた

はやぶさ2  
12月6日、小惑星探査機はやぶさ2が約6年に及ぶ宇宙の旅を終え地球に帰還！

藤井聡太二冠がタイトルを獲得！将棋界の歴史が塗り替わった

2021年は 嬉しいこと 楽しいこと 幸せなことが たくさん詰まった1年になりますように...

## コロナに負けない体づくり

毎日笑顔で病気を防ぐ！

新年が明けて「初笑い」しましたか。「笑い」には免疫力をアップさせる効果があります。免疫細胞は笑うことで活性化することが実験で証明されています。

- ・親しい人と楽しい会話をする
  - ・コメディ映画お笑い番組を観る
  - ・つくり笑いでも OK！鏡をみて口角を上げてみましょう。
- 1日1回は声をあげて 大笑いする生活をおくりましょう！



## 災害救援 自動販売機

2021年ミレニアム玄関ポーチに災害救援自販機を設置しました。普段は通常の自販機として使用しますが、災害の発生によりライフラインが寸断された場合や支援物資が届くまでの期間一時的に飲料を提供するインフラとしての役割を担うことができる自動販売機です。



# 迎春 ふじ便り

令和 3年 1月 / 296号

## 新年 あけまして おめでとうございます

皆様におかれましては 健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。旧年中は 藤ミレニアムの施設運営にご理解・ご協力賜り 心より御礼申し上げます。

令和3年は、十二干支の丑年に当たります。勤勉によく働く姿から「誠実さ」の印象とされています。また「紐」という漢字には「丑」の字が使われており「結ぶ」や「つかむ」などの味を込めたと考えられています。牛と道真にまつわる様々な言われから 学問の神様である菅原道真公をまつる天満宮には丑(牛)の像が置かれています。黙々と働く丑の様子は道真の教えにも通ずるものがあり牛を神の使いとして祀っているそうです。

藤ミレニアムでも「誠実さ」を忘れることなくご利用者の皆様・ご家族様とのご縁を大切に！いつまでも お元気で 楽しくお過ごし頂けるよう職員一同取り組んで参りますので 今後とも よろしく願い申し上げます。新しい年が 良い年になりますよう 祈願いたしまして 新年のご挨拶とさせていただきます。

令和3年 元旦

社会福祉法人 幸聖福祉会  
藤ミレニアム  
園長 伊藤 弘美

## 1月の行事予定

1月15日(金)・27日(水) 9:30～ 訪問美美容 アイズ・ビュー

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

## ～ スカイプ面会 再開します ～

新型コロナウイルス感染予防の為 面会等 中止しておりましたが スカイプ面会を受け付けを再開します。

令和3年1月11日(月) 10:00～

※お電話・メールにてご予約承ります。  
10:00～17:00の間でご予約ください。土日・祝日も受け付けています

藤デイサービスセンター  
令和3年1月6日(水)より スタートします。

## 12月バースデイツアー スナップショット



## 自宅でできる！！トレーニング

### 下半身を鍛える スクワット！！

①足幅は肩幅よりも少し広めにし つま先は少し外側を向けて立つ。手をクロスして肩に添え 肘を上げてしっかりと胸を張る。



②足の裏の真ん中を重心にして お尻を後ろへ出すようにゆっくりとしゃがみます。その時上体が前へ倒れすぎないように 注意してください。



③お尻が椅子に少し触れたところで 足の裏で地面を押し上げるように立ちます。この時反動を使わないように ゆっくりと立ち上がってください。

5～10回を  
1日2～3セット  
目安に行ってください。

ポイント！  
お尻と太ももの裏の筋肉を意識して行ってみましょう！