



2021年 新春スナップショット

ふじ 便り

令和 3年 2月 / 297号

オンラインツアー 伊勢神宮へ！



ツアーガイド
千種 清美さん

施設にしながら旅行体験ができる「旅介オンライン」の伊勢神宮おはらい町・おかげ横丁の企画に申し込みをしました。

インターネット回線をつないで各フロアのテレビ画面で生中継を楽しむ予定です。

興味のある方はスタッフまでお気軽にお声かけ下さい。



おはらい町・おかげ横丁

2月25日(木)
14:00 ~ 15:00
無料

赤ちゃんの名前 募集中です♪

いつも ポスターを送ってくださる和歌山のアドベンチャーワールド様からパンダの赤ちゃんが11月に生まれたので名前を考えてほしいと連絡がありました。

永明(えいめい)と良浜(らうひん)の赤ちゃん(メス)です。
2020年11月22日生まれ
出生時の体重が157g
順調に成長しているようです。

●アドベンチャーワールドのパンダの名前は「〇浜」とつける事が多いです。
兄弟の名前は 彩浜(さいひん)・結浜(ゆいひん)



※応募ハガキは事務所にあります。ぜひ参加をお待ちしています。

玄関の看板をリニューアルしました



玄関前の看板が新しくなりました。ガラス彫刻工房ONOのデザイナー尾野 貴昭氏に依頼をしました。ガラスに鳥と木をモチーフにしたデザインで光が差し込むと影ができてモチーフが浮き上がります。とても きれいなので

～ 筋肉クイズ ～

世界で一番「速く」動かせる筋肉を持っている生き物は何でしょうか？

【答え】蚊 飛ぶ時の羽を動かす筋肉の速さは なんと時速500km！！東京から大阪まで40分で移動できる速さだそうです。1秒に1000回 羽ばたく蚊もいるそうです。

1月バースデイツアー スナップショット



お風呂でお尻を自分で洗えるようになる体操

股関節周りを動かしたり
立ってバランスを保つようなエクササイズです★



足を上げて太ももの裏をタッチする
10回左右交互に行う
高く足を上げることがポイント！

両ひざを 曲げてお腹に近づける
そのまま10秒キープ
お腹に力が入っているか確認しましょう！



立ち上がり 何か支える物を持ちながら
ふとももを上げる
左右交互に10回行う
これも足を高く上げることがポイント！

2月の行事予定

2月9日(火)・24日(水) 9:30～ 訪問美理容 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・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)