



## 学生アルバイトのご紹介

ベトナムからの留学生が活躍しています！！  
日本語を勉強中です。声をかけてくださいね。



アインさん

4月から  
森ノ宮の  
介護福祉士の  
専門学校へ  
通います！  
勉強も  
がんばります！



フィさん

お寿司が  
とても  
おいしいです。  
日本語は  
難しいですが  
がんばります。



チャンさん

日本食は  
たこ焼きが  
大好きです。  
大阪は  
おいしいものが  
たくさんあるので  
大好きです。



フォンさん

雪を見たことが  
ないので  
北海道に行って  
みたいです。  
将来は 通訳に  
なりたいです。



## ～ メール登録のお願い ～

ご利用いただいているご家族様に メール登録のお願い  
しております。

今後 災害等の発生時や 施設からの連絡等をメールにて  
施設より 案内させていただくことがありますので  
ショートメールではないアドレスをご用意してください。

特養 ショート t-kanai@fuji-m.net

デイサービス day@fuji-m.net

※メールが 来ない、方法がわからない等が あれば  
直接 お問い合わせください。

## ～ 筋肉クイズ ～



人間がジャンプして 着地した時にかかる  
重力は 体重の何倍でしょうか？



答え： 約5倍

## パンダの赤ちゃんの名前が決定 楓浜(ふうひん)です♡

和歌山のアドベンチャーワールドのパンダの名前が  
決定しました。みんなで考えた名前の中から投票で  
楓浜(ふうひん)と決めました！会いに行きたいですね。



# ふじ 便り

令和 3年 4月 / 300号



## マスコットクラブより頂きました♪



大阪市北区で活躍されているボランティア  
マスコットクラブ様より 特養とデイの皆様にか  
わい牛のマスコット80個と 帽子の形を  
したブローチ80個を頂きました。  
全て手作りで よくみると牛の表情が違うので  
いただいたマスコットを手に取り  
「どこにつけようか」「私は黄色の帽子にするわ」  
と思いつきに選ばれていました。

## 栄養講座 ～ 認知症を予防しよう！！ ～

認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することです。生活習慣  
病の改善と食事からの老化予防です。①バランスの良い食事  
②摂取カロリーを守る③塩分を控える④間食、糖分を控えましょう♪

### ◆ 認知症予防する食品は どれでしょうか？



マーガリン



青魚



緑茶



緑黄色野菜

答え： マーガリン以外

## unicef ユニセフ募金

令和3年3月31日までに  
皆様の善意が 2,306円集まりました。  
日本ユニセフ協会を通じて  
世界の発展途上国の子供たちに役立てられます。  
ご協力ありがとうございました。

募金箱は引き続き 1階事務所カウンターに設置しています。



## オンラインツアー 参加してみませんか？

ダイルームのテレビを インターネット回線につないで  
オンライン映像で 旅行気分を楽しむ企画です♪

第3回 4月5日(月)14:00～

京都 仁和寺お花見ツアー



第4回 4月30日(金)14:00～

興味のある方はスタッフまでお声かけください♪ ▲函館 五稜郭公園 ツアー

## 3月バースデイ スナップショット



## ズボンの脱ぎ着が “楽に” できるようになる体操 ～Part 1～



ズボンを履く  
動作で 腿上げ



①椅子に深く座り  
足をしっかり 胸の位置まで  
引き上げます。

②ゆっくりと  
曲げた足を伸ばします。

左右交互に10回を1～2セットしてみましょう！  
普段 ズボンをはくときに 意識するだけでも違いますよ♪

※曲げ伸ばしするときに  
バランスを崩さないように注意しましょう

## 4月の行事予定



4月13日(火)・28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)
	.....	