



今月のベストショット

～ コロナに負けない体づくり ～ 生体リズムを整える基本 朝の光を 浴びよう！

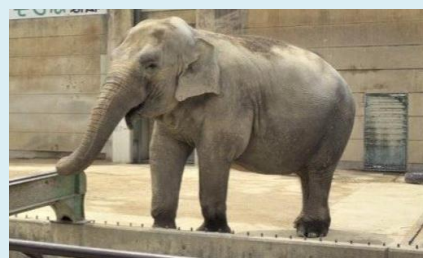
不規則な生活が続いていると自律神経やホルモンバランスがくずれて免疫力が落ちてしまいます。
免疫力をアップさせるには 毎朝 同じ時間に起きて 食事をとり 夜は 決まった時間に寝るというように 規則正しい生活を送ることが大切と言われています。

午前中に朝の光をあびると 生体リズムのリセット効果があり 夜眠りやすくなるようです♪



《 5月のオンラインツアー！！ 》 デ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 5月11日(火)14:00～
横浜 中華街 ツアー



▲ 第4回 5月20日(木)14:00～
岡崎市 東公園動物園 ツアー

興味のある方はスタッフまでお声かけください♪

ふじ 便り

令和 3年 5月 / 301号

花の種まきをしました



5月25日(日) 14:00～
6階デイルーム 利用者:6名 スタッフ2名
6階のベランダのプランターに
ひまわり・朝顔の夏の花と
カモミール・ローズマリーのハーブの
種まきをしました。
発芽は30日後を予定しています♪
かわいい双葉がでてくるのが楽しみです。

※ 6階のベランダは
バラの花が見頃となっています。

五月人形を飾っています

2階のお風呂場前に
五月人形を飾っています。

「端午の節句」は 季節の飾りと
お供えをして厄払いをし
無病息災を 願う風習が
あったと言われています。

寄贈 植本酒店様



～ 栄養講座 ～

◆ カルシウムを多く含んだ食品の名前です。何と読むでしょう？



※イラストの食品は全てカルシウムを多く含む食品です♪

答え ①ひじき ②わかめ ③ししゃも

特養 入所利用者様

～ ワクチン接種の接種券について ～

4月の下旬ごろより 各市町村より 新型コロナワクチンの接種券が
年齢ごとに 順次 郵送されております。
特養に入居されている方は 集団での接種を予定しておりますので
施設での集団接種を希望される方は 接種券が 届きましたら
ミレニアムに 接種券を郵送 又はお持ちください。施設での
集団接種の時期等が わかり次第 ご連絡させていただきます。

※ご不明な点がございましたら
お電話メールにて お問い合わせください

メール t-kanai@fuji-m.net
電話 06-6371-6233

4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 2～



①椅子に深く座り
左足を上げ
右手で左足のくるぶしを

足をできるだけ
高く上げる



②反対の右足を上げ
左手で右足のくるぶしを
リズムよくタッチします。
この動作を繰り返します。

左右交互に10回を 1～2セットしてみましょう！
普段 ズボンははくときの足を 上げる動作を
意識するだけでも 違いますよ♪

5月の行事予定

5月11日(火)・26日(水) 9:30～ 訪問美容 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・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)
		