



ふじ 便り

令和 3年 6月 / 302号

誰かと つながる、ぬりえ 参加してみませんか？

知らない誰かに絵を描いて

堀川小学校の子供たちや 扇町高等学校等の学生さんがぬり絵の下絵を描いて北区の高齢者施設に持って来られます。その下絵に色つけてくださる方を募集しています♪

知らない誰かが色を塗る

7月31日(土)・8月6日(金)
10:00～ 2階 デイルーム
下絵を描いてくれた子どもたちとオンラインでつながる予定です♪

色塗りのできた絵は「天三おかげ館」や小学校で展示される予定です。

主催：天神橋三丁目商店街振興組合
協賛：近畿社会福祉専門学校

※詳しくは エレベーター内のポスターをご覧ください。



お風呂で 足が洗えるようになる体操 ～Part 1～

スタート 4拍子の曲にあわせてやってみよう♪

膝をタッチ すねをタッチ くるぶしをタッチ

手を合わせてポンで膝にもどります

つま先をタッチでくるぶしにもどります

10往復を目標に頑張りましょう♪

～ 特養入所者のワクチン接種はじまります ～

新型コロナワクチン接種を 6月23日(水)より 順次行います。ワクチンは、ファイザー社製が大阪市より配送される予定です。接種は 2回必要な為 1回目の接種から3週間後に 2回目の接種を受けられるように ワクチン接種計画をたてています。ワクチン接種は任意で ご本人・ご家族の同意のもと接種させていただきます。

担当医：中村 勝隆 医師 / 井戸 正利 医師

※ご質問があれば事務所までお問合せください。

～ 栄養クイズ ～

糖分 1日 30g

問題 糖分が1番多いのはどれ？(500ml中)

A: スポーツ飲料 B: 炭酸飲料 C: ミルクティ

※ 糖分の取りすぎに注意しましょう！！

コアトレーニング 体幹を鍛えよう！

体幹とは 体のコア(中心)となる部分のことです。腹筋だけでなく背中や腰回りも含めた胴体の全般を「体幹」と呼び この部分を鍛えるトレーニングをコアトレーニングといいます。

- 体幹を鍛えて基礎代謝をUPさせよう！
- ① 仰向け姿勢になりお尻をあげる
 - ② 両手を天井方向にあげる
手をあげるのがしんどい方はお尻をあげるだけでもOKです♪



2階デイサービスにて機能訓練指導員によるコアトレーニングを行っています。

6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6回 6月16日(水)14:00～
千葉県 本土寺 あじさいツアー

第5回 6月10日(木)14:00～
東京 羽田空港
興味のある方はスタッフまでお声かけください♪

6月の行事予定

6月8日(火)・23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)