うながる。 色塗り完成!!



6月21日(月) 10:00~ 参加者 デイ 11名 /特養 10名

大阪市北区の堀川小学校と 長崎県小値賀山小学校の 子ども達が描いてくれたぬり絵の 下絵をあずかりました。 「かわいい絵やね!」と手にとり 「一枚ずつ違うから 責任重大!」と 真剣な顔つきで 色塗りをしました。



7月31日(土) 13:30~

2階デイルーム

下絵を描いてくれた

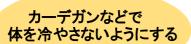
長崎県 小値賀山小学校の 子どもたちと オンラインで お話しする予定です♪



夏の冷え対策

温かい飲み物 食べ物をとるようにする

湯たんぽや

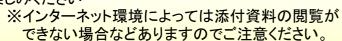


首・手首・足首を温める 露出していると 熱が逃げやすい

腹巻を活用する

ふじ便りメール配信サービスはじめます!

毎月10日前後にご登録いただいているメールに ふじ便りをメール配信させていただくようになりました♪ 是非 お手持ちのスマホやパソコン画面などで お楽しみください





ふじ 便り

令和 3年 7月 / 303号

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8回 7月14日(水)14:00~ 北海道 美瑛 四季彩の丘ツアー



第7回 7月9日(金)14:00~ 長野県 諏訪大社 ツアー

波打つ大地の花畑めぐり

興味のある方はスタッフまでお声かけください♪

バランスの とれた食事で

夏バテを予防しよう!

夏の冷製メニューで おすすめなのはどれ?

①トマトとバジルの ②冷やし中華 ③冷やしそうめん 冷製パスタ







夏はそうめんや冷や麦など炭水化物が多めの食事になりやすく栄 養バランスが崩れがちです。汗をかくと失われるビタミン・ミネ ラルを意識して摂るようにしましょう。

答え ②冷やし中華 多くの食材を使っており タンパク質が入っている為

7月の行事予定

7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 毎週火・水・木・金・土曜日 毎週火曜日

毎週火曜日 随時

14:30~ ワンワン広場 (山藤先生) 内科診察(中村先生) 歯科往診 (今井先生) 14:00~ 口腔ケア(今井歯科クリニック) 10:00~

特養入所者のワクチン接種 予定通り進んでいます

7月バースデイ スナップショット



お尻の筋肉を鍛える。ヒップブリッジ~



- ①横になって 膝を自然な角度で曲げます。
- ②踵を上げてお尻を上げる この姿勢のままキープ



ポイント つま先を上げて お尻を締める

20~50秒を2~3回

動画でも 紹介しています





QRコードの読み取りで 動画がみることができます。