

誰かと

つながる、ぬりえ 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
おちかやましようがっこう
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



カーデガンなどで
体を冷やさないようにする

首・手首・足首を温める
露出していると
熱が逃げやすい

湯たんぽや
腹巻を活用する

ふじ便り メール配信サービスははじめます！

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



※インターネット環境によっては添付資料の閲覧が
できない場合がありますのでご注意ください。

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7回 7月9日(金)14:00～
長野県 諏訪大社 ツアー



▼ 第8回 7月14日(水)14:00～
北海道 美瑛 四季彩の丘 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 トマトとバジルの冷製パスタ ② 冷やし中華 ③ 冷やしそうめん



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	14:00～	歯科往診 (今井先生)
毎週火曜日	10:00～	口腔ケア (今井歯科クリニック)
随時	耳鼻科往診 (雑賀先生)

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

YouTube 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。