

金・銀・銅 メダリスト 伊藤 美誠ちゃんより♪



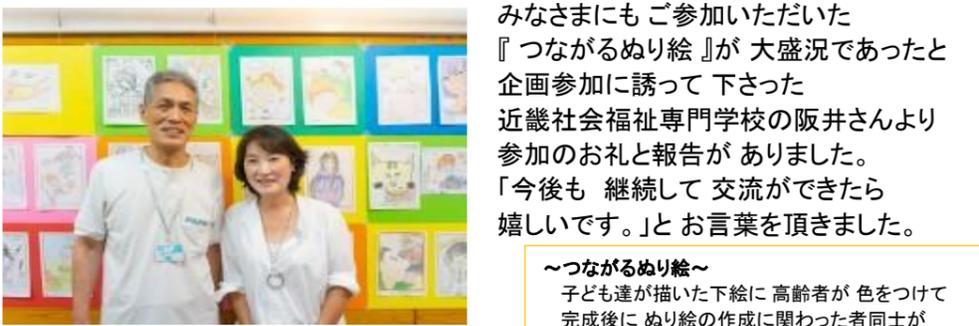
ミレニアムの北側のビル(アスリートビル)で卓球の練習をされている伊藤 美誠ちゃんより 東京オリンピックの報告のポストカード(▲写真)とポスターをいただきました。各フロアに掲示しています。



ふじ 便り

令和 3年 9月 / 305号

子どもたちと つながるぬりえ



みなさまにもご参加いただいた『つながるぬり絵』が大盛況であったと企画参加に誘って下さった近畿社会福祉専門学校の阪井さんより参加のお礼と報告がありました。「今後も 継続して交流ができれば嬉しいです。」とお言葉を頂きました。

~つながるぬり絵~
子ども達が描いた下絵に高齢者が色をつけて完成後にぬり絵の作成に関わった者同士がオンラインでつながる企画。
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

【写真提供】大阪市民活動総合ポータルサイト様
左) 天神橋三丁目商店街振興組合理事長の築部さん
右) 近畿社会福祉専門学校 阪井さん

~ 9月のオンライン企画 ~ **お楽しみ**

9月22日(水)14:00~ 各デイルーム

オール巨人さん出演!リモートコンサートとよしもとお笑い介護ブ!によるレクがあります。巨人師匠へ質問もできるそうです!!

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楽しむ企画です♪

~ 栄養雑学クイズ ~

Q1. 小松菜の名前は誰がつけた?
① 徳川吉宗 ② 仁徳天皇

Q2. 豆腐1丁には大豆が何粒使われているの?
① 80粒 ② 400粒

Q3. 旬の直前・出回り始める頃をなんという?
① 盛り ② 走り ③ 名残り

Q1. ① 徳川吉宗 Q2. ② 400粒 Q3. ② 走り
徳川吉宗が江戸川区小松村に立ち寄った際 香りのよい青菜を気に入り土地の名前から「小松菜」と名付けたそうです。

9月の行事予定

9月22日(水)	9:30~	訪問理美容 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)

※10月9日(土) 14:00~15:00 計画停電を予定しています。1時間程度電気の使用ができませんがご理解ご協力よろしくお願いいたします。

8月バースデー スナップショット



~ お風呂でお尻が洗えるようになる体操 ~

☆まず最初に椅子の手摺やどこか動かない所を支えに立ちましょう☆

お尻を洗う動作は バランスを保つ力が必要です。片手を離して体をねじる動作と股関節を 意識的に動かす事で 体幹の柔軟性を アップさせましょう!

- ① 立ったまま右手で左のお尻をタッチ(「1. 2. 3」と3回)
- ② 反対で左手で右のお尻をタッチ(「1. 2. 3」と3回)
- ③ 支えを持って腿上げ 左右交互に足をしっかりと上げます。

足踏み 24回×2セット 止まらずにやってみましょう♪

膝をお腹につけるイメージで しっかり股関節を動かすことを意識しましょう。