



今月の
ベストショット

みかんを収穫しました！



11月25日(木)
デイ利用者 2名 スタッフ 2名
ミレニアム玄関横のポスト側の
花壇にあるみかんが
食べごろになったので
収穫をしました。
「こんなところに
みかん になっているなんて
気がつかなかったわ。」と 驚きました。
今年は 4個のみかんが取れました。

12月の行事予定

12月 14日(火)・22日(水)	9:00～	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	内科往診 (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	耳鼻咽喉科往診 (雑賀先生)
月2回 金曜日	精神科往診 (洪先生)

藤デイサービスセンターは
12月30日(木)～1月3日(月)の間 お休みです。

ふじ 便り

令和 3年 12月 / 308号

わんわん広場



毎週木曜日 15:00～
2階 デイルームにて
可愛いワンちゃんたちとの
触れ合いを楽しんでいます。
写真撮影もできます♪



ピビちゃん(11才)



シンちゃん(10才)



キャンディーちゃん(14才)

自宅でできるトレーニング

体幹を鍛えて基礎代謝をUPさせよう！



① 床に両手・両膝をつき
軽く顔をあげ
視線は前方に 向ける
手の位置は 肩幅
背中を丸めないように！

② 右手を 前に伸ばし
左足を 床に平行に
ゆっくり上げる
そのまま 20秒 静止



③ 1分休憩し
手と足を 入れ替える
そのまま20秒 静止

20秒×左右2セットずつ

※ 手の指の先から 足のつま先まで
一直線になるようなイメージで！！



クリスマスツリーを飾りました♪

一階玄関ポーチに
クリスマスツリーを 飾りました。
赤い ポインセチアを
飾りつけました。
玄関がとても華やかに
なっています。

11月バースデイ スナップショット



～冬の味覚 食べ物クイズ～

問題① おでんに使う大根はどの部分を使うとよいでしょうか。

- A 下の細い部分 B 真ん中 C 葉に近い
上の部分



問題② 昔のバター用途はなんでしょう？

- A 塗り薬 B 胃薬 C 鎮痛剤



【答え】 問題① B 葉に近い部分は甘いのでサラダに！下の部分は味の濃い料理向き。
問題② A 傷口に塗ることによって、化膿を防ぐことが出来るそうです。

特養 ショートご利用者様 年末年始のご面会について 12月30日(木)～1月3日(月)

面会時間 : 14:30～17:00 10分間
面会者数 : 1回 ご家族4名様まで
面会場所 : 1階 面談室 / 玄関エントランス
予約方法 : メール t-kanai@fuji-m.net
電話 06-6371-6233 (9時～17時)

