



特養 スナップショット

オンラインツアー

4月20日(水) 14:00~
心に響く春の音楽レクレーション
 ミュージックファシリテーター 柴田 萌さん
 音楽の演奏や、旅、音楽にまつわるトークショーです♪
 聞きたい曲などをリアルタイムでリクエストすることができます。

興味のある方はスタッフまで お声かけください♪

4月の行事予定

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	歯科往診 (今井先生)
毎週火曜日	口腔ケア (今井歯科クリニック)
随時	耳鼻科往診 (雑賀先生)
月2回金曜日	14:00~	精神科往診 (洪先生)

ふじ 便り

令和 4年 4月 / 312号

園長就任のあいさつ

日頃より 施設ご利用者をはじめご家族 地域の皆様等、多くの方々に
 温かいご支援とご協力を頂き、心からお礼と感謝を申し上げます。

この度、2022年4月1日付けで
 藤ミレニアム園長に 就任しました。
 利用者の皆様が安心して
 お過ごし頂けるよう努めると共に
 地域に根差した施設づくりを実現するため
 微力ではございますが努力して参ります。
 どうかご指導ご鞭撻を賜りますよう
 宜しくお願い申し上げます。



園長 高橋 導子

栄養講座 春野菜を食べよう!

菜の花 独特のほろ苦さと香りがあります。ビタミンやミネラルが多く含まれおすすめNO1です! 免疫力アップの効果もあります。

新玉ねぎ 硫化アリルという成分が含まれ 血栓・がん予防 血液をサラサラ効果にする効果があります。生で食べる方が 効力があります。

unicef ユニセフ募金

令和4年3月31日までに
 皆様の善意が 3,299 円 集まりました。
 日本ユニセフ協会を通じて
 世界の発展途上国の子供たちに役立てられます。

募金箱は引き続き 1階事務所カウンターに設置しています。

職員紹介 よろしくお祈いします♪



皆さんと一緒に運動できる事を楽しみにしています!

デイ 吉田 俊暢 さん



ベトナムから来ました! お寿司が好きです 日本語の勉強がんばります♪

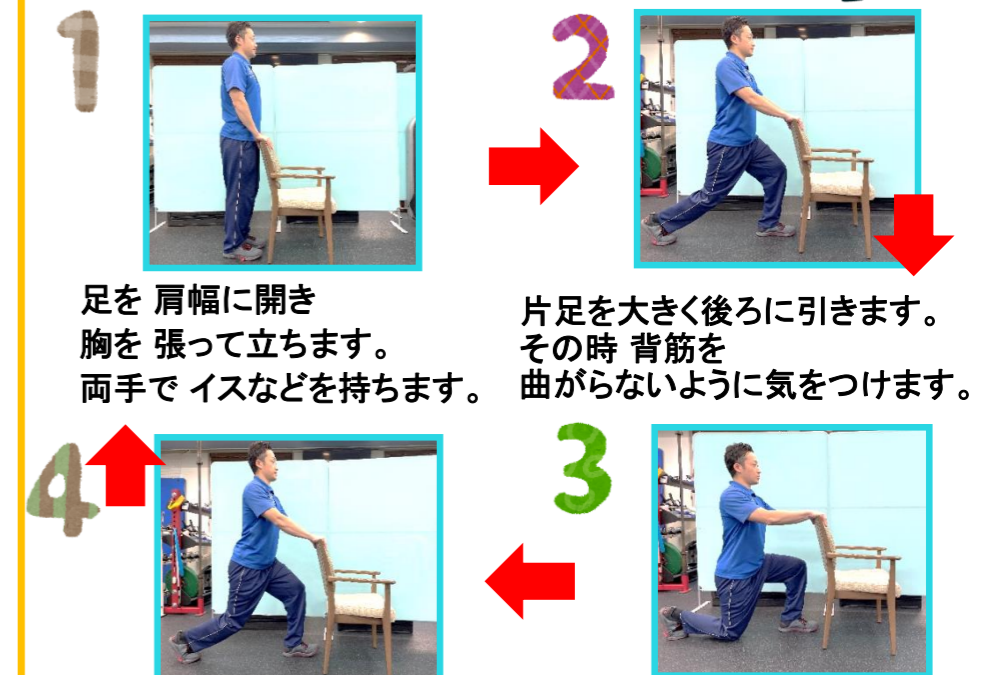
特養 ゲン・ティ・ミー・リン さん

3月バースデー スナップショット



自宅で出来るトレーニング

お尻・太ももの筋肉を鍛えましょう!



1 足を肩幅に開き 胸を張って立ちます。両手でイスなどを持ちます。

2 片足を大きく後ろに引きます。その時 背筋を曲がらないように気をつけます。

4 立ち上がる時に できるだけ 前の足で立ち上がり 後ろの足は使わないように 頑張ってみましょう!

3 後ろに引いた方の足の膝を床に着ける。前の足の膝の角度は 90度になるようにする。

左右交互に10回を1~2セットしてみましょう!
 ※バランスを崩して転倒しないよう注意して行ってください