



七夕飾りづくり

ふじ便り

令和 4年 7月 / 315号



Father's Day

メッセージありがとうございました！



6月バースデー スナップショット

ハッピーバースデー!

おいしそう!

7月のオンラインツアー!



7月15日(金)14:00~15:00
北海道 旭山動物園
～ 動物の「動く瞬間」を間近で見よう～
北海道の旭川市にある旭山動物園は今年で55周年を迎えます。動物の行動を身近に観察できるように工夫されています。動物の躍動感を身近で感じられるのがこの動物園の人気の秘密です。



オンラインツアーとはオンライン映像で旅行を楽しむ企画です☆
ご興味ある方は スタッフまで お声かけ下さい♪

フロアでお花見をしました!



紫陽花の花がとてもきれいに咲いたので 植木鉢を台車に乗せてフロアで鑑賞しました。立派な紫陽花に笑顔がこぼれました。
次回は ひまわりの花を予定しています。

7月の行事予定

7月 7日(木)	10:00~	参議院選挙 不在者投票
7月12日(火)・27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	(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	精神科往診 (洪先生)

特養 納涼祭のお知らせ

< 日程 > 7月23日(土)
午前の部 4階・6階の方
午後の部 3階・5階の方

< 場所 > 各階デイルームにて

< 催物 > スイカ・たこ焼き・かき氷
ヨーヨー釣り

特養 ショートステイご利用者様

～ 第4回 ワクチン接種の接種券について ～

7月上旬頃より 各市町村より新型コロナの接種券が順次郵送されています。特養・ショートステイをご利用されている方は 集団での接種を予定しておりますので 施設での接種を希望される方は 接種券が届きましたらミレニアムに郵送又は お持ちください。施設での集団接種を 8月頃を 予定しております。

自宅でできるトレーニング

足を鍛えて 元気に歩きましょう!

★ サイドキック

- イスなどを両手で持ちまっすぐ立ちます
- どちらかの足を真横に上げます足の股関節を動かすことを意識しましょう。左右各10回行います

★ かかとの上げ下げ

- イスなどを両手で持ちまっすぐ立ちます
- かかとをゆっくり上がるまであげてゆっくりおろしますかかとを床につけないですると負荷がかかります

ふくらはぎを鍛えよう

1日1セットを 2~3回目安にがんばりましょう

卓球部 試合報告

6月15日~18日に和歌山県で開催された「前期 日本卓球リーグ 和歌山大会」にデスタッフの金森 翼さんと吉田 俊暢さんが出場しました。結果は 団体二部で2位!! 吉田さんは 個人で 最優秀新人賞とファインプレー賞を受賞しました。試合期間中は ライブ配信で選手を応援し「戦う姿がかっこいいね」と試合観戦を楽しみました。

* 左から 2人目 吉田 俊暢 (よしたのぶなが)さん
* 左から 5人目 金森 翼 (かなもり つばき)さん