



デイ 納涼祭
8月22日～25日

今月のオンラインツアー 予定



9月29日(木) 10:00～11:15
北海道 函館 八幡浜坂



9月15日(木) 10:00～11:15
島根県 岩美町 浦富海岸島

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♪

～ 特養 ショートご利用者様 ワクチン接種について ～

令和4年8月24日(水)をもちまして ご希望されましたご利用者様の
新型コロナウイルスワクチン接種 4回目が完了しております。
また 10月末から12月にかけて インフルエンザワクチンを実施する予定
です。詳しいことが決まり次第 ご連絡させていただきます。

ふじ 便り

令和 3年 9月 / 317号

ギネス世界記録に挑戦

大阪市北区で取り組まれている「大切な何かに感謝の気持ちを伝える」
世界ギネス記録に挑戦に参加しました。お一人お一人 大切な方に
感謝のメッセージを考え書きました。感謝の気持ちを伝える機会が
あまりないので 皆さん恥ずかしながらも沢山書いて下さいました。



ご家族様宛での
メッセージカードは
後日 お渡しする予定です

ブロック折り紙 作品を 頂きました♪



北区のボランティアの方より
小さな三角形を 組み合わせて
作る ブロック折り紙の作品を
頂きました。機会があれば
教えていただきたいですね。
1階ロビーにて展示していますので
是非見に来て下さいね♪

9月の行事予定

9月13日(火)・28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	歯科往診 (今井先生)
毎週火曜日	口腔ケア (フロス歯科クリニック)
随時	耳鼻科往診 (雑賀先生)
月2回日曜日	精神科往診 (洪先生)

9月は高齢者福祉月間です

100歳を迎えられる方のお祝いをする予定です!

8月バースデー スナップショット



誕生日
おめでとう

自宅でできるトレーニング

★横になって行う運動です！バランスよく鍛えていきましょう

1 ヒップブリッジ ★お尻とハムストリングスを鍛えましょう



マットやベッドの上に
膝を立てて 横になります。

そのままの状態からお尻だけを
上に上げます。
そのまま30秒キープしましょう!

2 カールアップ ★下半身と体幹を鍛えましょう



マットやベッドの上に
膝を立てて 横になります。

おへそを見るように上体を起こし
手は膝までまっすぐ伸ばします。
そのまま20秒キープしましょう。
その時、呼吸を止めないように!

1日2～3セット
行ってみましょう!!

毎日動画を見て運動しよう!

YouTube
動画配信もしています!

座って出来る運動の1つです。
支える力を付けるために
片足 10秒から 頑張りましょう♪

このトレーニングは
動画で見ることができます。
右のQRコードを読み込んで下さい。