



今月の スナップショット

双葉が できました



園芸用のスポンジに デイジー
金せん花・アリッサムの種を
蒔き エレベーター前で育て
無事に 双葉ができたので
植木鉢に植え替えをしました。
開花予定は 春です。
上手く育ってくると
嬉しいですな。

11月の行事予定

11月8日(火)・23日(水) 9:30~ 訪問理美容 アイズ・ビュー
11月26日(土) 14:00~ 特養 利用者 健康診断

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	(室井先生)
毎週火曜日	口腔ケア (フロス歯科クリニック)
毎週火曜日	耳鼻科往診 (雑賀先生)
随時	精神科往診 (洪先生)
月2回金曜日	



ふじ 便り

令和 4年 11月 / 319号

松ぼっくりフクロウを作りました。



デイサービス利用者 35名

松ぼっくりに 毛糸を巻きつけた後
どんぐりの帽子(殻斗カク)を
フクロウの目に模して制作し
色取りどりのフクロウの置物が
出来上がりました。

マスコットクラブ様より ポプリ入れをいただきました



北区でボランティア活動をしている
「マスコットクラブ」様から ご利用者の
みなさまに プレゼントとして
ハートや枝豆などの
かわいいポプリ入れを 頂きました。
中に ポプリが入っていて
いい香りの香りがします♪

今月のオンラインツアー

11月11日(金)
14:00~15:00
伊勢内宮前 おかげ横丁



※ご興味のある方はスタッフまで
お声かけください♪

~ 直接 面会 実施中です ~

面会日時 : 土・日曜日 14:00~17:00 10分 予約制 2名まで
※PCR検査・抗原検査の陰性確認ありの場合 30分間の面会もしくは外出可(公園等)
予約方法 : メールにてお申込みください。 t-kanai@fuji-m.net

10月バースデイ スナップショット

HAPPY BIRTHDAY



自宅でできるトレーニング

ベッドで行える **体幹・バランストレーニング**
各20秒ずつ行いましょう! 姿勢の安定を目指します!!

基本姿勢

ベッドやマットの上で
両手、両膝を 床につき
四つん這いの姿勢に
なります



- 1 右手を上げ 手の指先に 目線を向けます
- 2 右足を 床と平行になるように まっすぐ伸ばします。



- 3 右手と左足を 同時に 床と平行に なるように 伸ばします。

反対も 行ってみましょう。
どちらも 同じ姿勢になることを
目標に 体の軸を 整えましょう♪
運動目安 1日2~3セット