



ケビンちゃんと  
スナップショット

## 12月の行事予定

12月13日(火)・28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	.....	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)
随時	.....	耳鼻咽喉科往診 (雑賀先生)
月2回火曜日	.....	精神科往診 (洪先生)

### 特養 **クリスマス会** お楽しみ

12月10日(土)AM6階/PM5階 11日(日)AM3階/PM4階

藤デイサービスセンター

12月31日(土)～1月3日(火)は  
年末年始の為 お休みさせていただきます。

# ふじ 便り

令和 4年 12月 / 320号

## クリスマスツリーを飾りました



▼ 1階玄関風除室にて



▲ 2階 デイルームにて  
デイサービスの皆様が 飾り付けをしてくださいました♪

## チューリップを植えました!

11月10日(土) 14:00～15:00  
春に向けてチューリップの  
球根を植えました。  
球根の平らな面は後ろで  
ぷっくりしている方が前と確認し  
ながら土の中に埋めました。  
色とりどりの花が咲く予定です!



## 12月のオンラインツアー!!



12月10日(土) 14:00～15:00

はなさきとくえいこうとうがっこう  
埼玉県私立花咲徳栄高等学校  
吹奏楽部 スペシャルコンサート  
吹奏楽コンクール全国大会に28回出場  
そのうち金賞20回という超強豪校です。

ご興味のある方はスタッフまで  
お声かけください!

## ～卓球部 試合報告～

11月16日～19日に三重県で開催された  
「後期 日本リーグ三重大会」に  
デイスタッフの吉田 俊暢さんが  
出場しました。団体二部で **2位!**  
12月12日(月)に東京で行われる  
一部との入れ替え戦に臨みます。



## 11月バースデイ スナップショット



## 自宅で出来るストレッチ

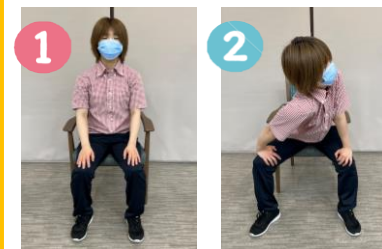
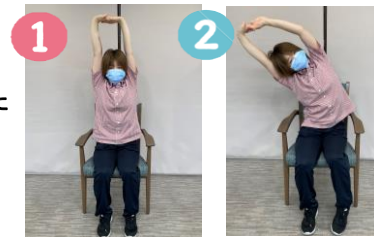
今月は **自宅で出来るストレッチ** です!

毎日元気に体を動かすためには、**柔軟性**も必要です!

**1日2～3セット**行ってみてください!

### 体側のストレッチ

- ① 足を肩幅に開いて座り  
手のひらを組んで頭の上に  
手を伸ばします。
- ② 上半身をゆっくりと  
片側に 倒して10秒保ち  
ゆっくり戻ります。  
同様に 反対側も行います。



### 股関節のストレッチ

- ① 椅子に 浅く腰掛け  
両足を大きく開きます。
- ② 膝の上に手を置き  
上半身の体をねじり  
肩を内に入れ込みます。



藤デイサービスセンター

Twitter はじめました!

ユーザー名 @day\_fuji で検索!

