



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

- 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。
- 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

- 椅子に 浅く腰掛け
両足を大きく開きます。
- 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!