

写真で振り返る 2022年！！

北京冬季五輪が開催
日本では金・銀・銅メダル
合計25個獲得という
歴代最高の記録を残した

夏の甲子園 仙台育英高校
初優勝！ 東北勢初！

参議院選挙
自民が過半数
議席を確保

第34回
なわ淀川花火大会
3年ぶりの開催

藤井壮太騎士
5冠達成

人気アニメ
スパイファミリー

ワールドカップサッカー
競合を次々倒しベスト16入り

クリスマス会

12月10日(土)
特養

デイ
12月19日(月)
～23日(金)

ふじ便り

令和 5年 1月 / 321号

新年 あけまして おめでとうございます

皆様におかれましては 健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、藤ミレニアムの施設運営にご理解・ご協力賜り心より御礼申し上げます。

2023年の干支「癸(みずのと)卯(う)」は 芽を出した植物が成長して茎や葉が大きくなる時期で目に見えて大きく成長する年だと言われています。皆様の生活がより楽しく豊かな毎日をお過ごしいただけるように職員一同丸となってサポートさせていただきたいと思っております。

令和5年が皆様にとってより良き年になりますよう心より祈念いたしまして 新年の挨拶とさせていただきます。

令和5年 元旦
社会福祉法人 幸聖福祉会
藤ミレニアム
園長 高橋 導子

ゆずジャムづくり

12月9日(金) 10:30～
2階 エレベーター前にて

職員の親戚の方よりたくさんのゆずを頂きました。今年はゆずジャムを作りました。

果汁と果肉にわけてから果肉をミキサーにかけ砂糖と煮詰めました。4キロのジャムができ午後からお湯割りにていただきました。



ゆずのとっても良い香りが館内いっぱいに広がりました♪



1月のオンラインツアー！

▶ 1月21日(火)
14:00～15:00

迫力の生演奏！
日本航空高等学校
太鼓隊 (山梨県)

ご興味のある方は
スタッフまで
お声かけ下さい♪



卓球部 試合結果



12月17日(土)神奈川県藤沢市で「2022年度JTTL選抜・全国チャンピオン卓球大会」が開催され 女子卓球部4名が参加しました。3位に入賞することができました。次の試合に向けて練習に励みます。

左から 志穂さん/佑希さん/葵さん/真帆花さん

12月バースデー スナップショット



自宅でできるストレッチ

太ももの裏(ハムストリングス)のストレッチ



① 椅子に浅く腰掛け
手を膝かけに両手を
置きます。
伸ばしたい側の足を
前に伸ばします。

② 伸ばしたい側の手を
左の足先まで、上体を倒しながら
ゆっくり足先まで伸ばします。

1日10回×3回
左右行ってみましょう！

1月の行事予定

1月10日(火)・25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	内科診察 (中村先生)
毎週火曜日	歯科往診 (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)

～ お正月行事～

1月1日(日) 振る舞い酒 / 1月3日(火) 初詣 豊崎神社
1月2日(月)～1月6日(金) 初風呂 ゆず湯