



2023年新春
スナップショット

ふじ 便り

令和 5年 2月 / 322号

豊崎神社に初詣に行きました！



1月3日(火)
入居者18名 スタッフ6名

3班にわかれて
豊崎神社に 初詣に行きました。
今年1年がよい年となるように
祈願しました。



1月バースデースナップショット

HAPPY BIRTHDAY

2月の行事予定

2月7日(火)・22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	(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)

～ 特養ショートご利用者様 面会のお知らせ ～
2月4(土)より一部面会再開しています。
詳しくはメールにて ご案内しておりますのでご確認ください。
毎週 土曜・日曜日 14:00～17:00 予約制(メール)

自宅でできるトレーニング

★横になって行う運動です!バランスよく鍛えましょう!

1日3セットずつ
行ってみましょう!

ポイント

お腹に力が入っているか
意識してみましょう!

1 インアウト



膝をゆっくりお腹に
近づけるように
曲げながらゆっくり
伸ばす運動を繰り返します

2 レックレイズ



肘をつけて
状態を起し
上半身を支えます

曲げ伸ばしを 10回



膝を伸ばした時に
床につけないようにします

15秒



肘を両足をそろえ
ゆっくり上げます
15秒キープ!

今月の手作りおやつ

1月21日(土)22日(日)
14時～15時 各フロアにて

ホットケーキを焼きました。
トッピングに 12月に作った
柚子ジャムをのせて
いただきました。



2月のオンラインツアー

2月20日(月)14:00～
千葉県 成田山新勝寺 ツアー



成田山新勝寺の御本尊不動明王は
真言宗の弘法大師 空海が
一刀三礼(ひと彫りごとに三度礼拝する)
の祈りをこめて敬刻開眼された
御尊像です。

ご興味のある方はスタッフまで!