



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

## 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  
曲げ伸ばしを繰り返します

### 2 レックレイズ



肘をついて  
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！

## 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)