



祝

2kg
デイサービス
スナップショット

2kg

100歳

今月のオンラインツアー

毎回大変ご好評をいただいている 高校吹奏楽部シリーズ
東京都立 葛飾総合高等学校のスペシャルコンサートです。

3月25日(土)
14:00~15:00

葛飾総合吹奏楽部は
東京都の高校吹奏楽部の
強豪校のひとつです。



運動応援チャレンジ企画 (藤デイサービス 主催)

～ 脂肪を減らして筋肉を増やそう！

生活習慣の改善に取り組む健康増進プログラムです。
体成分分析装置In Body で 筋肉量と体脂肪量を測定し
年代別で 競い合います。無理なくできる運動を継続して
健康習慣を身につけてみませんか？

▶ チャレンジ期間 4月3日(月)～7月28日(金)

藤ミレニアムをご利用の方と職員が参加
する事ができます。測定だけでもいいですよ！

ご興味のある方は2階スタッフまで！



ふじ 便り

令和 5年 3月 / 313号

雛人形を飾りました



2月10日(金) 10:00～
2階浴室前に雛人形を飾りました。
お雛様 お内裏様
三人官女 五人囃子が
並ぶ 立派な 七段飾りです。
「こんな立派な雛人形
久々に見たわ」と
みんなで 雛壇をながめました。

今月の手作りおやつ

2月19日(金) 10:00～
今月の手作りおやつは
白玉粉に豆腐を入れて
ふわふわの団子を作りました。
その団子をおしるこに入れて
熱々を頂きました。



3月の行事予定

3月7日(火)・22日(水) 9:30～ 訪問美整容 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)

2月バースデイ スナップショット



自宅で出来るトレーニング

～ 椅子を使ったトレーニング ～

座ってボクシング



- ① 両手を拳に握ります。
左手を前に出します。
- ② リズムよく
交互に10回
手を前に出します！

10回×5セット
行ってみましょう♪

もも挙げ運動



椅子に座ったまま
膝を 交互に 上に10回上げます。
できるだけ膝をまっすぐ上に上げるように
意識しましょう！

10回×5セット
行ってみましょう♪

チャレンジ!
できる方は
椅子の後ろに立ち
椅子を持って
やってみましょう。

～ 特養ショートご利用者様 面会のお知らせ ～

直接面会を再開しています。また 新型コロナウイルスの陰性の確認が
できるものがあれば30分程度の外出も可能です。

面会日時 : 土・日曜日 14:00～17:00 10分 予約制
※メールにて予約承っています。 t-kanai@fuji-m.net

大阪府より 5/7まで 施設における基本的な感染防止対策を強化・徹底する
ことを引き続き要請がでておりますので 引継ぎ マスクの着用を含めた
感染予防対策の実施を お願いしております。

