



特養 スナップショット



今月のオンラインツアー



4月15日(土) 14:00~15:00

毎回大変ご好評をいただいている「学生による音楽イベントシリーズ！」今回は、大学生のパフォーマーたちによる「ア・カペラ」をお届けします。生演奏に合わせた体操や合唱をお楽しみいただけます♪
ご興味のある方はスタッフまでお声掛けくださいね♪

4月の行事予定

4月 6日(木)	10:00~	不在者投票
4月11日(火)・26日(水)	9:30~	訪問美容室 アイズ・ビュー
4月15日(土)	11:00~	つながるぬり絵

毎週木曜日	14:30~	ワンワン広場 (山藤先生)
毎週火・水・木・金・土曜日	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	14:00~	耳鼻科往診 (雑賀先生)
月2回金曜日	精神科往診 (洪先生)

ふじ 便り

令和 5年 4月 / 314号

春の運動応援チャレンジ企画 INBODY Challenge

- ✓運動をしたいがきっかけがなかった方、
- ✓腰痛や身体の不調を改善したい方、
- ✓一人だとやる気がでない方、
- ✓運動不足を感じている、運動をやったことがない方



どなたでも大歓迎です！この春一步踏み出してみませんか？

チャレンジ期間 4月17日(月)~7月28日(金)

内容

- ①体重と筋肉量と体脂肪量を計測します
- ②個人別のメニューで運動を開始！！
- ③7月に再計測
数値の変化を点数化します♪



どんな運動をしたらよいか 相談できます。
上位の方には豪華景品も準備しています！
みんなで目標に向けチャレンジしてみましょう！

フロアで チューリップのお花見



3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

今月は **寝たままでも出来る足の運動です！**

★ お尻や太ももを中心に鍛えましょう★



ベッドなどで
足と手をのばして
横になります

基本姿勢



1日2~3セット
行ってみましょう！

足上げ運動



1 まっすぐ伸ばす！

仰向けの状態で右ひざを曲げて
左脚を図のように上げます。

つまづき防止運動



1 両脚のつま先を上に向け、
片足をお腹の方に近づけます。



2

床に脚が着かないように
左脚を10回上げ下げします。



2

交互に10回 **ここ意識して！**

股関節を意識しながら足を交互に
膝をお腹の方に10回近付けます。