



花の植え替えをしました♪



5月21日(金)14:00~15:00
利用者6名 スタッフ3名
ミレニアムの玄関先でインパチェンスやペゴニアなどの花の苗の植え替えをしました。朝顔とひまわりの種も蒔いたので芽がでるのが楽しみです。

6月の行事予定

6月6日(火)・21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	耳鼻咽喉科診察 (雑賀先生)
月2回火曜日	精神科診察 (洪先生)

ふじ 便り

令和 5年 6月 / 326号

バラ園

5月16日(火)10:00~11:00
利用者3名 スタッフ3名
大阪市中之島のバラ園に行ってきました！色とりどりのバラがたくさん咲いている中を散策しました。とてもいい匂いがしました。

※ご本人様のご希望をお伺いしながら 少人数でのお出かけを再開しています♪(屋外の)

6月のオンラインツアー！！

6月16日(火)14:00~15:00
みむろとじ
京都 西国第十番札所 三室戸寺

6月28日(火) 14:00~15:00
歌手 八代 亜紀さん
歌謡 コンサート

※インターネット回線につなぎオンラインで楽しむ企画です！

有酸素運動をしよう！

有酸素運動とは、酸素を多く使うウォーキングやジョギングのような継続して行う運動の事です。自分にできそうな運動を生活の中に取り入れてみましょう。歩くことから始めてもいいですよ！

リカベンバイク
ミレニアム 2階設置
負担が少なく運動できます

ポイント

- 無理をしない！
- 20分以上 (10分×3でもOK)
- 目標 週に3回！

～ 職員紹介 ～

かがみ りき
加賀美 利輝 さん
(特養介護職員)

最近 子どもが生まれ子育てもがんばっています！

まつもと たかひろ
松本 昂大さん
(デイサービス職)

5月バースデイ スナップショット



自宅でできるトレーニング

プッシュアップトレーニング

レベル1 ★ 腕・肩甲骨の動きでお尻を鍛えるトレーニングです
ひじ掛けのある椅子に座って行います



レベル2 ★★ 床に座って行います



自分の力でスムーズに立てるようにしっかり鍛えましょう！

～ 令和5年春開始 ワクチン接種 お知らせ～

6月28日(水)・7月5日(水)の午前より 順次ワクチン接種の実施を予定しております。ワクチン接種券がご自宅に届きましたら施設にお持ちください。ご不明な点がございましたらメールでお問い合わせ下さい。

r-oya@fuji-m.net 看護師長 大屋