

城北菖蒲園に行ってきました！



6月10日(土)10:00～
利用者 8名 スタッフ5名

旭区の城北公園内にある
城北菖蒲園に行きました。
菖蒲と紫陽花が満開でした。
※参加者ご希望と体調に合わせて
調整させていただいております。

外出プラン 実施中!!



無料 7月25日(金)14:00～
～7月オンラインツアー～

アキラ100%と行く
旅介×八学吹部
スペシャル
コンサート
Special Concert

「歌って、踊って 演奏できるバンド」
八王子学園 八王子高等学校(東京都)
吹奏楽部の生演奏をお楽しみください。

2023 日本卓球リーグ in 滋賀



6月21日(水)～25(日)
日本卓球リーグ 滋賀大会にて
関西卓球アカデミーが
全試合勝利し初優勝を遂げ
1部リーグに昇格しました！
藤デイサービズで勤務している
吉田 俊暢さんが大活躍しました。
(関西卓球アカデミー所属 写真一番右)

ふじ 便り

令和 5年 7月 / 327号



歩こう会

3年ぶりに屋外での”歩こう会”を再開しました！
みんなで楽しく歩きましょうを目的に
自分のペースで歩くことを楽しみました。



7月の行事予定

7月11日(火)・26日(水) 9:30～ 訪問美理容 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)
毎週火曜日	耳鼻咽喉科往診 (雑賀先生)
随時	精神科往診 (洪先生)
月2回火曜日	

6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

★ 今月はハムストリングスを鍛えます！★
転倒ないように下半身を鍛えましょう

レベル1 ★



1 手を肩まで上げ、
肩甲骨を寄せるように
胸を張ります。

2 その姿勢のまま
お尻を後ろに
突き出します。
膝が前に出ない様に
気を付けましょう。

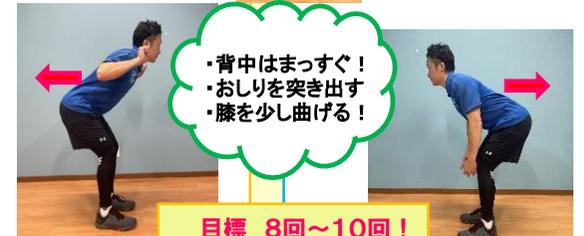
レベル2★★

ペットボトルを用意します！



1 ペットボトルの端を
両手で持ち
肩甲骨を寄せる事を
意識します。

2 お尻を 後ろに 出しなが
ら 手を足に 沿わせなが
ら 膝辺りまで



・背中はまっすぐ！
・お尻を突き出す
・膝を少し曲げる！

目標 8回～10回！
1日3セット