





ふじ 便り

令和 5年 9月 / 329号





盆 踊 り

8月19日(土) 18:30～
参加者 利用者10名 職員6名
豊崎本庄小学校で行われた
盆踊りに 参加しました♪
地域の方々と一緒に
盆踊りを楽しみました。



デイ納涼祭

8月21日(月)～
25日(金)

自宅で出来るトレーニング

ポイントー 今月は 体幹・バランスを鍛える！！



基本姿勢

ベッドやマットの上で両手・両膝を床につき四つん這いの態勢になります



①



右手

②



左膝

10回繰り返す

バランスを保ちながら 右肘と左膝をくっつけます

左右が 同じ姿勢に なる様に体の軸を 整えましょう！

POINT 反対も同様に行い 1日2～3セット行ってみましょう！

8月バースデー スナップショット



HAPPY BIRTH DAY

9月の行事予定

9月5日(火)・20日(水) 9:30～ 訪問美容室 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		内科診療 (中村先生)
毎週火曜日		歯科往診 (室井先生)
毎週火・金		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回日曜日		精神科往診 (洪先生)

9月は高齢者福祉月間です