

# 百歳のお祝い



9月26日(火) 13:00~  
3名の方が100歳を迎えられ  
お祝いをさせていただきました。  
内閣総理大臣 岸田首相より  
百歳の長寿のお祝いとして  
お祝状と記念品の銀杯が  
贈呈されました。

おめでとう!



# ふじ便り

令和 5年 10月 / 330号

## マスコットクラブ様より マスコットを頂きました!

北区のボランティアグループの  
「マスコットクラブ様」より手作りの  
わんちゃんのマスコットのついた  
小物入れを40個 頂きました。  
一つずつ表情が少し違っていて  
とてもかわいい小物入れです。



ありがとう  
ございました

## 歩こう会



## さんぽ



# 9月バースデイ スナップショット



今月はチューブ  
(ゴムバンド)を  
使います!

## 自宅でできるトレーニング

~ チューブを使った運動 ~  
**レッグプレス**  
下半身・バランス能力を鍛えて  
元気に歩きましょう!

### 基本姿勢



チューブ手に持ち 仰向けに  
寝て膝を立てる。  
両手でチューブを持ち、  
片足を床から浮かせて、  
足裏にチューブをセットする。  
**② まっすぐ!**  
チューブを持った手は動かさずに  
浮かせた足の膝を伸ばして斜め  
方向へと蹴り上げる  
膝を90度に曲がる位置まで戻す。

②~③を 10回繰り返す。

1日左右10回×3セット  
やってみましょう☆

YouTube



ポイント!!

- ・チューブを持った手はそのまま! 動画も紹介中!
- ・足はまっすぐ伸ばす!

## 10月の行事予定

10月10日(火)・25日(水)9:30~ 訪問美容 アイス・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	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)