

中之島公園に行ってきました！



10月21日(土) 10:00～
 参加者:4名
 スタッフ:4名
 大阪市北区中之島公園

大阪市中之島のバラ園に
 行って来ました。
 「秋にもこんなに咲くのね。」と
 色とりどりのバラを 観賞しました。

秋の作品づくり

デイサービス利用者 35名

色とりどりのモミジや イチョウの葉の
 色紙で紅葉の秋を表現しました。
 思い思いの壁掛け作品が
 出来上がりました。



新企画 のんあるビールとポテトチップス♪



10月20日(金) 10:00～
 参加者:28名 スタッフ5名

「ちょっと ビールを飲みに行きませんか？」と
 お誘い たくさんの方が参加されました。
 久しぶりの味にびっくりされいつもよりお話も
 よくして下さり 楽しい時間を過ごしました。
 「次は 日本酒！」とのリクエストがありました♪

ふじ 便り

令和 5年 11月 / 331号

自宅でできるトレーニング

チューブを使った運動 第2弾！
 身体のバランスを鍛えて元気に歩きましょう♪

YouTube



動画で紹介中！

サイドレッグレイズ



マットやベッドの上などで足首
 あたりにチューブをセットする。



床側の肘を立て
 体を横向きにする。



天井側の足をゆっくり高く上げる。

ポイント
 足は出来るだけ高く上げる！
 身体はまっすぐのまま！



上半身は
 しっかり支える！

この動作を左右10回行う。

10月バースデイ スナップショット



お花 植え替え



10月15日(土) 10:00～
 参加者:4名
 スタッフ:4名
 ミレニアムの玄関先で
 バンジー・スノーボールなど
 春に 咲く花の植え替えました
 来月は チューリップの球根を
 植える予定です。

11月の行事予定

11月14日(火)・22日(水)10:00～ 訪問理美容 アイズ・ビュー
 11月11日(土) 14:30～ 特養利用者 健康診断

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	歯科検診(室井先生)
毎週火・金曜日	口腔ケア (フロス歯科クリニック)
随時	耳鼻科往診 (雑賀先生)
月2回日曜日	精神科往診 (洪先生)

～ 特養・ショート ワクチン接種について ～
 令和5年11月1日(水)をもちまして 新型コロナインフルエンザ ワクチン
 令和5年秋開始接種は無事終了しました。11月20日(月)から、順次
 インフルエンザワクチン接種開始を予定しております。