

## 大阪城 紅葉散策



11月25日(金) 10時～  
参加者4名 スタッフ4名  
大阪城公園に散策に行きました。  
赤や黄色にイチョウやモミジが  
色鮮やかな紅葉と大阪城を  
楽しむことができました。



## マスコットクラブさまより 頂きました♪



北区で活動されている  
ボランティアグループ「マスコットクラブ」様  
より 折り紙で作ったクリスマスツリーと  
サンタクロースをいただきました。  
かわいいツリーを



## クリスマスツリー飾りました♪

1階玄関ポーチに  
クリスマスツリーを  
飾りました。  
今年も赤い  
ポインセチアを  
飾りつけました。



## 12月の行事予定

12月12日(火)・25日(月) 9:00～ 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)

# ふじ 便り

令和 5年 12月 / 332号

## インボディチャレンジ 結果発表

★60歳～の部 1位～3位



脂肪を減らして筋肉を増やす事を  
目標に3か月間 運動に  
取り組みました。  
最高**1.3キロ**も 筋肉が  
増えた方も おられ 運動しただけ  
筋肉が増えることが  
わかりました。



## 特養 5階 おやつレク



11月17日(金) 14時～  
5階にて  
誰かが食べていると  
欲しくなるカップラーメン!!  
カップラーメンパーティーを  
おやつ時間に開催しました。  
「久しぶりに 食べるわ～」と

## 卓球 試合結果報告

11月8日～12日に愛媛県で 開催された  
「後期 日本リーグ愛媛大会」に  
デイサービススタッフの吉田俊暢さんが  
出場し大奮闘しました!!



## 11月バースデイ スナップショット



## 自宅で出来るトレーニング

チューブを使った運動 第3弾!! YouTube  
『チューブロー』猫背を予防!  
姿勢よく歩きましょう

YouTube



足裏あたりに  
チューブをセットする。



背中がまっすぐ!



肩が上がらないように  
引く!



ゆっくり戻す!

☆ポイント☆

- ・引く時は肩甲骨を意識する!
- ・みぞおち辺りに引いてくる!

10回から15回  
やってみましょう!

藤デイサービスセンターは

1月1日(月)・2日(火)・3日(水)お休みです。