



特養お正月

1月

初詣

1月2日(木) 初詣
参加者: 28名
スタッフ: 7名

ふじ 便り

令和 6年 2月 / 334号

関西大学 学生さんが来られました♪

関西大学先生 2名
学生 2名
参加者: 6名 職員: 2名
体の動きで音になるサーモカメラを研究されている関西大学の先生と学生さんが来園されました。学生さんの動きに合わせて体を動かすと音楽になり楽しく体を動かすことができました。



マスコットクラブ様より マスコット頂きました!



北区でボランティア活動されている「マスコットクラブ」様から干支の辰のマスコットを頂きました。『可愛いわね〜』とみなさまとても喜ばれていました。

ゆず ジャムづくり

1月9日(火) 10:00~
2階 ダイニングルーム
職員の親戚の方より 柚子を頂き今年もゆずジャムを作りました。

果汁と果肉にわけて果肉をミキサーにかけ砂糖と煮詰めジャムにしました。おやつ時間に満割りにいただきました。



2月の行事予定

2月13日(火)・27日(水) 9:30~	訪問美容	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)

バースデースナップショット 1月



難易度 ★★★★★ 自宅でできるトレーニング

やっさみよう! シーテッドニーレイズ

動画で紹介中!

- ・拳2個分ぐらいあけて腰掛ける
- ・背中中は背もたれにつける
- ・手すりもしっかり持つ

1 膝を伸ばし 両足を地面からゆっくり上げる。

2 息を吸う!

3 息を吐

10回~12回 繰り返し

1日の目標 1~2セット

膝を曲げ お腹の近くまで引き付ける。

お腹を意図しながら ゆっくり足をおろす。