



**特養**  
**スナップショット**

**今月のオンラインツアー**



水戸の**梅まつり**(茨城県)  
日本三名園 **偕楽園**  
3月5日(火) 14:00~15:00  
「水戸の梅まつり」の時期には約100品種  
3000本の梅がみられるそうです♪

テイルームのテレビをインターネット回線に  
繋いで オンライン画像で旅行気分を

～ 特養・ショートご利用者様 一部面会再開のお知らせ ～  
3月15日(土)より 面会日時:土曜・日曜 14:30～16:30  
メールにてご予約承っております。 t-kanai@fuji-m.net

**ふじ 便り**  
令和 6年 3月 / 325号

★藤デイサービスのトレーニングマシン紹介★



**レッグプレスマシン**  
効果 : 立つ・歩く力の向上

座った姿勢で足の裏で押し出す運動です。  
足の裏全体で押すことで太ももやお尻など  
多くの筋肉を使うので 脂肪を燃やしやすい  
カラダづくりにも欠かせない種目です。

**ラットプルダウンマシン**  
効果 : 猫背や腰痛の予防

椅子に座って 頭上にあるバーを両手で掴み  
バーを胸元まで引き下げを繰り返します。  
広背筋を鍛えて肩こり改善・姿勢改善  
ストレートネックを改善する効果も  
期待できる運動です。



★マシントレーニングのメリット★

- ①軌道が決まっている為、筋トレ初心者や高齢者でも安全に行う事ができます!
- ②特定の筋肉をピンポイントで鍛える事ができます!



藤デイサービスでは **マシンを使ったトレーニングを行っています!**

**雛人形を飾りました**



2月21日(水) 15:00~  
2階浴室前に雛人形を飾りました。  
お雛様 お内裏様  
三人官女 五人囃子が並ぶ立派な七段飾りです。  
通るたびに「綺麗やな」とみんなで 雑壇をながめました。

**3月の行事予定**

3月12日(火)・27日(水)	9:30~ 訪問美理容 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)

🎁2月バースデー スナップショット🎁



難易度 ★★★★★ **自宅でできるトレーニング**

今月のトレーニングは **臀部・ハムストリングスを鍛えます**

**ランジ**  
左右交互に1~3セット 行ってみましょう!

1 椅子を支えに胸を張って立つ  
支えをしっかり持ちましょう!

2 バランスを崩さないように!  
支えている手と同じ足を後ろに引く(写真だと左足)

3 膝が前に出ないように!

4 上半身はまっすぐ!  
前の足に力を入れながら ゆっくり立つ  
引いた方の足膝を写真のように床に着ける

