



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月バースデイ 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