

## マスコットクラブ様 来園

3月8日(金) 10:00~

北区で活動されているボランティアグループのマスコットクラブ様が来園されました。折り紙で お花の作り方を教えて頂き 色とりどりのお花を作りました。



次回予定 5月10日(金)10:00~  
2階 デイルームにて

## 木下大サーカス 観覧ご招待

3月19日(火)~  
利用者:3名 職員3名

木下大サーカス様よりご招待いただきました。

ピエロや動物たちが次々と登場し 繰り広げられる迫力のあるショーをみて 楽しい時間を過ごしました。



## チューリップが咲きました



# ふじ 便り

令和 6年 4月 / 326号

## ★藤デイサービスのトレーニングマシン紹介★



### デッドリフトマシン

効果 : 猫背予防、足の筋力向上

背中 足などの身体にある大きな筋肉を鍛えることができます。歩く為には 足だけでなく 背中の筋肉も必要です。このマシンを使う事によって正しい姿勢をつくることができ 転倒予防ができます。

### レッグエクステンションカールマシン

効果 : 立つ・歩く力の向上

座った姿勢で 最も大きな筋肉である大腿四頭筋とハムストリングスを鍛えることができます。膝に無理な負荷を与えることなく 比較的安全に 歩くための必要な筋肉を鍛えることができます。



## NEW チェアエクササイズしませんか！！

毎週 月曜日 ~ 金曜日 13:30~  
2階 デイルーム

椅子に座ってできる有酸素運動  
チェアエクササイズを実施しています。  
一緒に 楽しく身体を動かしましょう！



## 4月の行事予定

4月9日(火)・24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)

~ 特養・ショートご利用者様 面会のお知らせ ~

面会日時: 土曜・日曜 14:30~16:30 ※公園等の外出も可能です♪

メールにてご予約承っております。 t-kanai@fuji-m.net

## 4月バースデー スナップショット

### おたんじょうび おめでとう!!



## 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

### 膝つきフッシュアップ

◀起き上がるために必要な筋肉  
主に大胸筋・上腕三頭筋などを鍛えます▶



詳しくは動画をチェック!

- 1 ベッドや床に四つん這いになる。両手は肩幅より拳一個分ぐらい広げる。
- 2 肘を曲げる角度が浅くならないように！  
肘の角度が90度になるぐらいまで曲げる。
- 3 肘・身体まっすぐ伸ばす！  
ゆっくり肘を伸ばす。これを10回繰り返す。

1日 1~3セット 行ってみましょう♪