



5月の行事予定

5月14日(火)・22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)

特養入所者 衣替えのお願い

夏にむけて 衣替えをお願いしております。繰り返しの洗濯の為 お名前が消えている場合があります。衣替え時に名前の確認をお願いします。メールにて、ご予約をお待ちしております。

ふじ 便り

令和 6年 5月 / 327号

大阪市よりご招待！造幣局通り抜け



特養 新人スタッフ紹介



ダン ティフォンラン

いろんなところに旅行に行って美味しいものを食べてみたいです。

チャン タイン ホアイ
日本の焼肉が大好きです♪早く仕事を覚えてがんばります！



グエン ティ ミーリン

東京ディズニーランドに行って ミッキーに会いたいです

五月人形を飾っています



二階のお風呂の前に五月人形を飾っています！

「端午の節句」は季節の飾りとお供えをして厄払いをし、無病息災を願う風習があったと言われています。



難易度 ★★★★★ 自宅でできるトレーニング

今日のトレーニング

肩・首回りを動かし肩こりの改善をしましょう！

ショルダープレス

1日に10回を1～2セットしてみしましょう！



両手にペットボトル等を持ち頭の横で持つ。



耳の後ろを通すように手をまっすぐ伸ばす。

肘を最後まで伸ばしきる！



肩甲骨を意識しながらゆっくり最初の位置に戻す。