

図書ボランティア



5月8日(水) 10:00~
参加者 12名

大阪市北図書館で活動されている
ボランティアグループの
「ほほえみの会様」が来園されました♪
隔月 第2水曜日 来園予定
2階 ダイニングルーム

本の貸し出し再開しました

ご希望の方がおられましたら
職員まで お知らせください。



木下大サーカス様からご招待

Miracle Waite Lions
KINOSHITA CIRCUS
A New Generation of Circus Entertainment

5月14日(火) 11:00~
参加者 4名 職員4名
木下大サーカス様より
ご招待いただきました。
動物たちのショーに釘付けでした！

花の植え替え

5月12日(日)14:00~
参加者5名 1階玄関前花壇

玄関先の花壇の花の植え替えをしました。色鮮やかな夏の花を一鉢ずつ植え替えていきました。

ペゴニア/サンパチェンス
ニチニチソウなどの花を
みるることができます。

6月の行事予定

6月11日(火)・26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)

ふじ 便り

令和 6年 6月 / 328号

マスコットクラブ様 来園

5月10日(金) 10:00~ 参加者20名

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。ボランティアさんに教えてもらいながら菖蒲と兜を折り紙で作成しました。

次回予定 8月9日(金)10:00~
2階 デイルームにて

BEST SHOT

5月

PEACE

5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 背筋を動かし猫背予防・改善を 目指しましょう!

ベントオーバーアームズ

基本姿勢

頭からお尻まではまっすぐ!

足は肩幅に開いてまっすぐ立ち
両手を耳の横に 位置し
胸を張ってお尻を 引きながら
前傾姿勢をつくる

1日に10回を1~2セットしてみましよう!

1

姿勢を崩さないように!

2

肩甲骨を寄せる!

腕を耳の横を通るように
まっすぐ腕を伸ばす。

腕は肩甲骨を位置に戻す。
この動作を繰り返す。