



令和6 8月25日(日)

特養Memor 納涼祭

ふじ 便り

令和 6年 9月 / 331号

盆踊り

8月17日(土)18時～
参加者 利用者11名 職員5名
豊崎本庄小学校で行われた盆踊りに参加しました。地域の方々と一緒に盆踊りを楽しみました。



デイサービス 納涼祭

8/19(月)～8/23(金)

8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 **フルガリアンスクワット** 太ももとお尻を鍛えましょう★

左右それぞれ1日1～3セット行ってみましょう★

1 椅子を体の前後に置き片方の足首を後ろの椅子の座面に乗せる。
体のバランスを崩さないように椅子などをしっかり持ちましょう!

2 背中まっすぐのまま! 前の膝の角度が90度になるぐらいまで腰を下ろす。

3 前の足に負荷を掛けながらゆっくり元の姿勢に戻る。

10回繰り返す!

9月の行事予定

9月10日(火)・25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)