

### 図書ボランティア様 来園

9月18日(水) 10:30~ 参加者17名

大阪市北図書館で活動されているボランティアの「ほほえみの会様」が来園され朗読と本の貸し出しをしてくださいました。

次回 11月13日(水) 10:30~

### 商店街 ツア

9月18日(水)・19日(木)・27日(金)  
参加者 13名 職員13名

天神橋筋

天六商店街に3班にわかれて買い物ツアーに行ってきました☆マクドナルドやお菓子屋さんなどの商店をまわり 個々に好きなものを買いました。「こんなん久々やなあ〜」とお買い物を楽しみました♪

どれにしようかな?

### ふじ 便り

令和 6年 10月 / 332号

#### マスコットクラブ様 来園

9月13日(金) 10:00~  
ボランティア2名 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。今月は 折り紙でカラフルな箱を作りました。

敬老のお祝いに ボランティア様より 手作りのお手玉を 50個いただきました。

### DAY 制作レク

お花紙を使って コスモスを 沢山作りました!

### 卓球部活動報告

9月8日(日)羽曳野市にある羽曳野市立総合スポーツセンターはびきのコロシアムで開催された第63回 近畿選手権大会にて デイサービス勤務の吉田俊輔さん(関西卓球アカデミー所属)が一般の部で1位の成績を収めました!

優勝 **1** デイサービス勤務 吉田 俊輔さん

特賞 **3** 5階フロア 勤務 金森 翼さん

### 9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

#### 今日のトレーニング

## ヒップエクステンション

下半身と体幹を同時に鍛えましょう☆

- 1 四つん這いになり 片足の膝を軽く浮かせる
- 2 浮かせた足を ゆっくり後ろに蹴るように足を伸ばす
- 3 膝までしっかり伸ばしたら ゆっくり元に戻す これを10回繰り返す

10回 繰り返す

腰がそらないように! まっすぐ!

左右それぞれ1日1~3セット

### 10月の行事予定

10月8日(火)・23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)