ふじ便り

令和　7年　4月／338号

花の植え替え

花の植え替えを行いました
ひまわりの種・ネモフィラ
エニシダ・タピアンを
植えました！

おさんぽ

4月の行事予定

4月8日（火）・23日（水）　9:30～　訪問美理容　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）

図書ボランティア様　来園

3月12日（水）　10:00～

ボランティア　5名
参加者　18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。一緒に歌を歌ったり読み聞かせをして下さったり楽しい時間を過ごしました♪

マスコットクラブ様　来園

3月14日（金）　10:00～

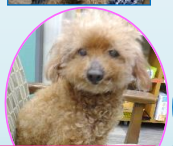
ボランティア　4名　参加者　15名

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。
今月は折紙でヘビの置物を作成しました。

わんわん広場

毎週木曜日　１５：００～
☆2階　デイルームにて☆

藤ミレニアムのセラピードッグと触れ合いが出来るわんわん広場を開催しています。
可愛らしいワンちゃんと触れ合いのひとときに、ココロが和みます。



ビビ(15才)

シン(14才)

3月　バースデイ　スナップショット

自宅でできるトレーニング　難易度 ★★★★☆

バックランジ　お尻や太ももを強化して転倒予防！

椅子や手すりをしっかり持ちます

膝が前に出ないようにつま先からゆっくり足を 後ろに引きます

膝が着いたらその姿勢を保ちながらゆっくり立つ

ポイント！
・上半身はまっすぐ！
・前の脚に重心を残したまま！

※反対の足も同様に行います。

10回ずつ
1日 1～3セット
やってみましょう☆