

祝100歳 おめでとう!!



9月16日(火) 14:00～ 参加者:4名
100歳のお祝いとして、内閣総理大臣からの
お祝い状と記念品を北区の区長・寺本様がお届け下さり お祝いに お越しくださいました。

本庄ふれあい喫茶

本庄会館で行われている
『ふれあい喫茶』に参加
させていただきました！
地域の方々と美味しい
ものを食べながら
楽しい時間を
過ごしてきました。



カレー 私たちが作りました



ふじ 便り
令和 7年 10月 / 344号

祝 本庄敬老会に参加しました

9月28日(日) 10:00～
本庄会館ホール
参加者:6名 職員:4名

地域の敬老会に参加
させていただきました！
マジックショーや踊りなど
地域の方と楽しい時間を
過ごしてきました♪



Shopping DAY

9月26日(金) 15:00～16:00
施設の近くにあるライフ本庄店に
行ってきました。「何を買おうか
どれにしようか～」と好きなものを
職員と一緒に探しながら
買い物を楽しみました。



図書ボランティア

9月10日(水)
10:00～11:30 参加者:22名

大阪市北図書館で活動されて
いる「ほほえみの会様」が
来園されました！
本の貸し出しの他に
朗読を聴かせて下さいました♪

次回予定 11月5日(水)



バースデイ スナップショット

9月14日 おたんじょうび
おめでとう!



難易度 ★★★★★ 自宅でできるトレーニング

膝つきプッシュアップ 今月は起き上がる為に必要な
大胸筋・上腕三頭筋を強化!

1. ベッドや床に四つん這いになる。
両手は 肩幅より拳一個分ぐらい広げる。

2. 肘を曲げる角度が
浅くならないように!

3. 肘の角度が90度になる
ぐらいまで曲げる。

身体はまっすぐのままゆっくり肘を伸ばす。
繰り返します。

**1日1～3セット
行ってみましょう!**



10月の行事予定

10月14日(火)・22日(水) 9:30～ 訪問理美容 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 (維賀先生)
月2回日曜日		精神科往診 (洪先生)