

ふじ維新



告知板



新メンバー紹介



ふじ防府に今年入社しました。**中原恵**です。趣味は書道です。今後ともよろしくお願います。「にゃ〜!!!」

今年も
よろしく
お願ひします。



古里センター長の ふいぞね日記

今年のあなたに幸運をもたらす人は、

- ① 東方面の人
- ② 身長一七五センチより高い人
- ③ どちらかと言えば細目
- ④ 丑年の人

さあ、周りを探しましょう!



今年もグビー〜っと、宜しくおねがいします!

※ 個人情報に関する記載については、あらかじめ利用目的を明示した上で、ご本人またはご家族から同意を頂いております。

クリスマスマス会

12月23・24日の二日間クリスマス会を行いました。

ハッピーローズ様の大正琴、職員によるダンス、ゲーム等で大いに盛り上がり、楽しい時間を過ごせました。



とっても
おいしいわよ！



写真手で展示された写真の一部です。すばらしい写真をありがとうございます



こんなにも立派な玄関になりました。

新年に向けて

12月27・29日に注連縄作り、30日には門松作りを行いました。

経験者のご指導の下悪戦苦闘しながら立派なものことができました。皆様のおかげですばらしい新年が迎えられました。



上手に
できました。



む、難しい？



書初め

新年、書初め大会を行いました。

今年一年の目標、希望等思いを筆にのせた力作ぞろいでした。



H17年11月15日
発行
発行所
デイサービスセンターふじ防府
關不ニビルサービス
住所
〒747-0045
防府市高倉町
1-14-1
電話番号
0835-38-3166
ファックス
0835-38-3188
ホームページ
<http://www.fuicare.io/>

不二広場

不二広場は、ご利用者様の声・作品を紹介するコーナーです。

ふじ川柳・短歌

我として 行動範囲を 少しでも

広げていきたし 二〇〇六年

雪深き 土地の便りを 聞くほどに

我が町防府の ありがたさ知る

友よりの 電話のベルの うれしくて

思わずはずむ 我が声たかし

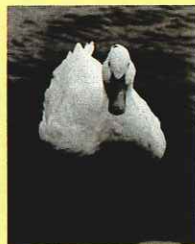
苦しみの 後に楽ある この世かな

いちろうば様

枯葉(86歳)様



一月に利光様の写真展をふじ防府で開催しました。
きれいな写真は、ふじ防府をとても良い雰囲気包んでくれました。



寄稿「百歳に向けて、私の健康法」

中田義子 86歳様

私、本年86歳・・・百歳までは？、との予感もありますが、よくここまで生きてきたと、遠い過去の人生の旅路を振り返っております。

私の亡夫は、同年齢、婚歴50年のとき73歳で展開へ移籍しました。生来虚弱体質の私が当時、健康食品・漢方薬を愛用していて、亡夫にすすめますと

「おれは西洋医学しか信用せんから」の一点張り、私「ねえ、厳密にいうとお米だって漢方なのよ」

「いや、飲まん、食わん」もうガン「百徹、テトラポット人間。誇りだけは富士山なみの亭主関白(私の知る限り冷蔵庫は一度も開けたことなし)。

妻の言うことなんか聞く耳もたない。

しかし結論として50歳の時、胃、腸のガン大手術。

退院の時点から飲酒はそのまま、煙草だけはやめました。術後十年を経て、やめた筈のの煙草の害か？。肺にガン移転。一年七ヶ月の入院後帰らぬ人に。

今頃はあの世で「あいつの言うことを聞いていれば・・・」とオヘソ・・・いや、ホソを噛んでいると思います。

私は健康食品、漢方薬の他に、次の健康法をやっています。

- (一) 日一回反省。決意(シガートに暮す・・・音楽用語で優しい)
 - (二) 日一回高笑い・・・むつかしいが努力でできる。
 - (三) 日一回深呼吸・・・十回に分けて。
 - (四) 日一回書く、日記や、ハガキ(一枚250字)をかく。
 - (五) 歩あるく、これは難関・・・ティサービスセンターふじ防府の「マシ」で、四〇〇歩(一)から始めています。
- 健康おたくの私、只今、百歳の峠を目指して力走中でございます。

介護予防

ふじろ体操

昼前の嚥下体操、食後の健康体操、帰宅前の脳リハ体操と頭と身体の活性化の目的と共に利用者間、職員間のコミュニケーションを深めるために皆さん共に行っております。



トレーニングマシン

ニューステップ



バランス良く全身を鍛えるマシンです。

ローイング

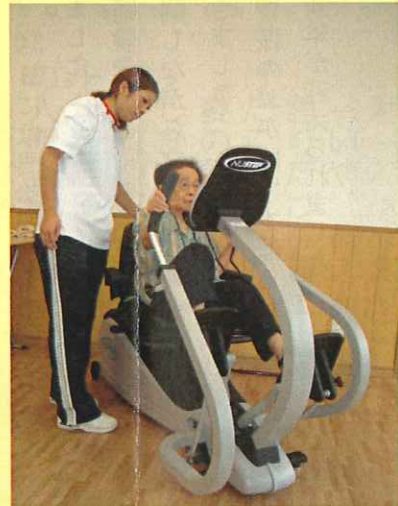


上半身を鍛えるマシンです。

レッグプレス



下半身を鍛えるマシンです。



立ち上がる、座る、歩くなど日常生活に欠かせない動作には筋力を強化する必要がありますが、日常では運動が無理な方もおられると思います。トレーニングマシンを使い指導員が無理なくそれぞれに合った指導を行っています。

PRETRAINING

体力測定



一月中旬に体力測定を行いました。
今後定期的に行い、ご利用者それぞれにあった目標をたて、PL・レクと連動し体力強化を図っていきましょうと考えています。