



# 藤枝だより

**デイサービス 大人気！駄菓子屋レク**  
ご自分でお好きなお菓子を選んでいただきます。

本日のおやつに召し上がられました。

食べきれなかった分はお土産に♪  
楽しんで頂けたようで良かったです！



**ショートステイ 祝！敬老の日**  
敬老の日おめでとうございます！  
皆様に喜んでいただけたようです。  
これからも元気で過ごしてくださいね！



## 特養 夏祭りを行いました！

前回のデイサービスに続き、特養も夏祭りを行いました！

さかな釣りに射的と入居者も職員も楽しんでいました♪

たくさんの笑顔が見れました！



## コラム 運動で認知症予防！？

10月と言えばスポーツの秋！  
コロナ禍の今だからこそ運動を！  
【ご家庭で出来る簡単な運動を紹介】  
★太もも筋力トレーニング★

- 1.脚を伸ばして座ります。
- 2.膝の裏で床を押すイメージで太ももにグッと力を入れ3秒停止します。  
(膝の皿が移動するのを確認しましょう)
- 3.力を抜きます。
- 4.反対側も行います。(片方10回ずつ)



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

