

ふじみだより



令和7年10月号

ようやくうだるような夏の暑さが和らぎ、空が秋色を帯びてきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

富士見台特養では、毎年恒例の「敬老会」が催されました。賀寿にあたる入居者様のご家族もお招きし、盛大にお祝いすることができました。過ごしやすくなるこの季節に、楽しみある生活を送れるようお手伝いさせていただきます。

敬老会



☆お食事

ちらし寿司、天ぷら、茶わん蒸しなど、お祝いにふさわしいメニューでした

【和風カフェが好評でした！】

毎回お客様に好評の喫茶の行事が行われました。9月は『和風カフェ』と称し、和菓子を取り寄せしてお好きなものを選んでいただきました。見ても食べても美味しい、大満足なひと時となりました！



施設行事のご案内



10月6日(月) 衣類販売会(ファッションセンターしまむら)

10月19日(日) 秋祭り ※秋祭りは施設利用者、家族が対象です。

施設からのお知らせ



練馬区では、10月より高齢者等を対象に、インフルエンザ、新型コロナワクチンの予防接種が始まります(自己負担額はそれぞれ2,500円)。

接種は入居者全員が対象となっています。接種に関しては任意ですので、ご希望に沿って行います。ワクチンのアレルギーがある方はお申し出ください。接種券が届きましたら、必要事項を記入のうえ施設にお送りください。

今後も、感染対策へのご理解ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

今月の「ルーエッセイ」は「T」さんです。



こんにちは！ 生活相談員のTです。富士見台特養に着任してから3年が経過しました。このコーナーへの起稿は3年ぶりとなります。

今回私がご紹介するのは、自分流ダイエット方法です。2年前の結婚を契機にダイエットを始めました！ 始めは食事中心で、食べる量を控えて野菜を多く食べるようにしました。体重は10キロ近く減ったのですが体力低下に気づき、今度はスポーツジムでのトレーニングを開始しました。週に1～2回程度の筋トレですが、効果はあるようです。皆さんも試してみてはいかがでしょうか？ これからも、どうぞよろしくお願いいたします。