



つむぎの花便り

9月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM		口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧	
昼食		赤魚の幽庵焼	お休みの日	鶏肉のオーロラソース	お休みの日	エビカツ	お休みの日
PM		DAM体操 お誕生日会		交流会練習		モルツップ PCスキルアップ 健康麻雀	
AM		口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休みの日	豚のねぎ塩焼	お休みの日	豚生姜焼き	はつらつ体操	八宝菜	お休みの日
PM		おと楽塾		ハーモニカ 健康麻雀	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
AM		口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧		敬老祝い	
昼食	お休みの日	豚せいろうどん	お休みの日	アジの南蛮漬け	脳活 アンチエイジング 食欲の秋 楽しんでいきますか	ハヤシライス	お休みの日
PM		身体機能測定 健康麻雀		交流会練習		福井幼稚園 多世代交流会	
AM		口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休みの日	揚げさばの甘酢あん	お休みの日	たらカツのミートソース	はつらつ体操	メンチカツ	お休みの日
PM		消防署出前講座	AED	つむぎ's kitchen タブレット 茶話会	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
AM		口腔体操 検温・血圧					
昼食	お休みの日	エビフリッター					
PM		フレイル予防体操 茶話会					

※食事は予告なく変更になる場合がございます。

<つむぎのオススメEVENT>

- DAM体操 by 第一興商・お誕生日会 2日(月) 13:00
- おと楽塾 9日(水) 13:00
- ハーモニカ 11日(水) 13:00
- 認知症予防レク 13日、27日(金) 13:00
- フレイル身体機能測定 23日(月) 13:00
- 福井幼稚園多世代交流会 20日(金) 11:00
- 消防署AED体験講座 23日(月) 13:00
- タブレットで遊ぼう 25日(水) 13:00
- フレイル予防体操 30日(水) 13:00

◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日：月・水・金

SNS版

花たより Start



LINE公式アカウント お友達募集中!



裏面にイベント情報 HOME PAGE コミュニティデイハウス 紡希の庵



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



茨木市消防署AED出前講座のご案内

参加費：無料（要コミデイ利用料）

もしもの時に
救えるように。



9
月
23
日
月

知っていますか？
応急手当

13:00 START

倒れている人を見たら・・・

1 安全の確認



3 助けを呼ぶ



4 普段どおりの呼吸がないことの確認

胸と腹部の動きを見て、呼吸の確認をします（10秒以内）
※わからない時は胸骨圧迫を開始



2 肩をたたいて反応がないことの確認



5 胸骨圧迫

胸が約5cm沈む程度の強さで、1分間に100回から120回のテンポで押します



※技術と意思があれば胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す



6 AEDで電気ショック

体から離れてください



救急隊に引き継ぐまで心肺蘇生を続けましょう



紡希の庵