



HOUYUKAI

# 等々カデイ新聞

<https://www.foryou.or.jp/facility/todoroki/w003/>

担当:もんま

社会福祉法人奉優会  
等々カの家デイホーム  
tel:03-5752-0037  
fax:03-5752-0067  
メール: todo-day@foryou.or.jp  
2021年7月号

## 納涼祭開催!!

22日・23日に納涼祭を開催!!  
感染症対策を施しながら、ご利用者に夏を感じていただきました!!  
射的や輪投げなどのゲーム、かき氷やわたあめに笑顔があふれます(\*'▽')



ラムネつかみ



輪投げ



射的



人形すくい



太鼓を叩いたり、座りながらも盆踊りの音楽に合わせて体を動かしました



わたあめやかき氷も堪能しました!!



「楽しかった」との感想をいただき、沢山の笑顔を見ることが出来ました!!

## リハビリ訓練

等々カデイでは、ご利用者に健康で健やかな生活を維持していく為に、毎週水・金曜日に、理学療法士の先生をお呼びして、個別リハビリや全体体操を実施しております。この記事ではご自宅でも出来る体操をご紹介します!!



### リハビリの目的

●太ももの筋肉を強くする体操

歩くときや、椅子からの立ち上がりなどでとても使う筋肉です。弱くなると、歩きにくさに加え、膝の痛みの原因にもなるので、膝伸ばし体操で丈夫な脚腰を手に入れましょう!

理学療法士 亀ヶ谷

### リハビリのやり方

ゆっくりと膝を伸ばし、伸ばしきったところで、5秒間数え、ゆっくりと膝を曲げていきます。上げ切ったところで、つま先もしっかりと上げるとより効果的です。まずは10回を目標にし、出来る方は20回まで目標にしましょう。

## 公益混合型介護サービス

ご利用者様・ご家族様のお困りごとに寄り添い、いつまでも安心してご自宅でお過ごしいただけます様日々サポートして参ります。ご要望が御座いましたら、遠慮なく申し付け下さい。

その他にも様々なサービスを提供致します



### お買い物サービス

今回はお買い物サービスをご紹介します!!  
ご自宅から買い物が大変という方の為に、近くのスーパーへお買い物サービスを実施しております。(※現在は職員の代行となっております。)  
ご利用の方は、是非職員までお声がけください。



### ヘアカットサービス



### お薬受け取り代行サービス



### 夕食提供サービス



### お弁当持ち帰りサービス

## 新型コロナウイルス 等々カデイにおける対策

ご利用者様・ご家族様に等々カデイを安心してご利用いただける様、当デイ利用中の、マスク着用や消毒の徹底のお願い。換気の実施、フェイスシールド着用を行っております。皆様のご理解・ご協力をお願いします。



## 等々カデイの暑さ対策



梅雨も明け、東京では30度を超える日が珍しくありません。等々カデイでは、ご利用者様の到着時や浴後、プログラムの前後の時間などに飲み物を提供し、水分補給の促しを行っております。(飲み物やゼリーなど)しっかりと水分を取って健康を保ちましょう!!