



HOUYUKAI

アイリス

I r i s ~SASAHATADAY NEWS~



社会福祉法人奉優会  
笹幡デイサービスセンター  
tel:03-5308-4332  
fax:03-5308-4285  
http://www.foryou.or.jp/  
2021年6月発行号

## ケータリング イベント開催!

5月は行楽日和♪ですが、外出もままならないので、気分だけでも味わって頂こう!とケータリングを実施しました!今回は海鮮丼とまぐろユッケ丼のお好きな方を選んでいただきました(∩∩)お味の方は...皆さんの笑顔が物語っていますね(\*´艸`)



こちらが海鮮丼&マグロユッケ丼!



「美味しそ〜」って聞こえてきます



海鮮丼を前にニコリ(^^)♪



召し上がろうとしている直前にカシャリ!失礼しました(;^ω^)

皆さんのお顔を見ているとお腹がすいてきますね(笑)



## 笹幡デイの 保険外サービス

私たちが力を入れている『介護保険外サービス(無償低額サービス)』のご紹介です。介護保険ではカバーしきれない、在宅生活でのちょっとした部分の支援(お手伝い)を行っています。いつまでも自宅での生活を続けて頂くことを支援させていただくサービスです。



地域の方へ、ワクチン接種へ向かう送迎のお手伝いをさせていただきました。かかりつけ医で安心ですね!



十号通り商店街にて、「まちのお手伝いマネージャー」へ参加させて頂いています。  
◀事務所の前でピシッと1枚(^^)♪  
◀この日はワクチン接種の予約サポートを行いました。

## お知らせ~新型コロナウイルス感染症予防対策およびワクチン接種について~

笹幡デイでは皆様が安心してご利用いただけるようさまざまな対策を実施中です。

◎ご利用日以外でも体調不良が見られた際はご一報ください。ご家族様含めPCR検査をされた方がいらっしゃる場合は必ず当事業所へもご連絡くださいますようお願い申し上げます。

◎ワクチン接種日程が決まりましたらセンターへご一報ください。接種有無に関わらずご利用は可能です。

◎37.5℃以上の発熱が確認された場合、基本的に解熱後48時間まではご利用をお控え頂いております。お休みされた場合はお食事のお届けなどのご支援承ります。ご希望お申しつけください。



# 自宅でできる！ リハビリコーナー

ご自宅での空き時間に、簡単にできるリハビリをご紹介します。今回は『バランストレーニング～横ステップ～』です。無理のない範囲で行いましょう。1年分集めて毎日継続して行くとリハビリ効果大！！

## リハビリコーナー

### 【バランストレーニング②】～横ステップ～

#### 効果

バランスの改善

姿勢の改善

目標回数（1日）  
10回～20回

※バランスの訓練は難しい動きが多い為、少しずつ身体を慣らしていきましょう。



何かに掴まり、足を大きく一歩横に出しましょう。初めは小さな一歩からでも構いません。

## ～POINT～

- ・準備するものは椅子だけでOK！
- ・何かにつかまりながら行いましょう
- ・足を大きく一歩横に出しましょう
- ・無理せず小さな一歩から慣らしましょう
- ・目標は10回～20回(1日)です

※回数(秒数)は目安です

※痛みがある場合は無理をせず中止しましょう

バランス感覚の強化により立っている時、歩く時転倒リスクの低減と体感の強化が期待できます。姿勢の改善にも役立ちます。ぜひお試しください！

## プロジェクター& オンライン活用

5月もオンラインシステムは大活躍☆今回は様々な活動の様子をお伝えします(^o^)今後も色々な活動を見つけて飽きないよう実施していきたいと思えます！やってみたいことのリクエスト受けま～す☆



サクソ演奏の方が来所してくださいました！その腕はなんとプロ級(^.^)素晴らしい演奏にうっとり...



アメリカンスクールの皆さんがクラシックコンサートを開いてくださいました！それぞれの得意な楽器でセッション♪



こちらは椅子ヨガ。大画面で動きもしっかり見えますね！

毎度おなじみ「ダンス体操」もやっています(^o^)  
そろそろ皆さん振りも覚えてきてとても楽しそうです！



脳トレにも大画面を使用します。後ろの人もよく見えて和気あいあいと相談しながら脳活性ができます！



## ☆職員自己紹介☆



いつもご利用ありがとうございます。責任者の立岡と申します。送迎などお目にかかる機会が少ないと思しますので自己紹介させていただきます！

<立岡はこんな人です！>

☆出身地⇒東京都武蔵野市(生まれは昭島市！)

☆趣味⇒夏フェス、ライブに行くこと

(コロナ禍で行けず悲しいです...)

☆好きな動物⇒犬！うちのトイプードルが一番かわいいです♡(笑)

☆モットー⇒明るく前向き！変わる事を恐れない！

## 編集後記

こんにちは！先月に続きセンター長の立岡が作成を担当させて頂きました！自己紹介も載せさせていただきましたのでよろしくお願いいたします！次号からは新担当となります！緊急事態宣言は解除されますが、新型コロナウイルス感染症はまだ油断できない状況です。ワクチン接種も皆様進んでいることと思います。接種後の体調観察をさせて頂くため、1回目・2回目とも接種日程が決まりましたらセンターにお知らせください。よろしくお願いいたします！