



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1月発行号

## クリスマス会 & 忘年会

12月24日(木)はクリスマス会、12月28日(月)は忘年会を開催しました！  
今年はコロナ禍の為ボランティアさんを招いたイベントは開催できません  
でしたが、制限された環境下で最大限に楽しめるイベントとなりました！



メリークリスマス(^o^)



クリスマス料理も大好評！！



職員がサンタに大変身！！(笑)



忘年会では、ビンゴゲームを実施しました。終始大変盛り上がり楽しいひと時でした♡ラッキーな方は、景品が2つ入っていました！



忘年会の昼食は、年越しそばをみなさんと美味しく頂きました。最終日、笑顔溢れる素敵な一日となりました(\*^\_^\*)！！

## 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、自宅の生活内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。



夕食サービスやお弁当のお届けなど、みなさんの健康を栄養の面でもサポートしています(^o^)  
お気軽に職員までお声掛け下さい。



ご家族様が忙しくて同行できない際や、お一人での通院が心配という方の為に職員と一緒に同行をし病院まで付き添います！！



笹幡デイでは地域のみなさんと、様々な活動をしています。年末は、十号通り商店街の看板設置のお手伝いをしました(^o^)

## お知らせ～新型コロナウイルス感染症予防対策～

まだまだ終息の見えない新型コロナウイルス感染症。  
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。**フロアは常時換気を行っている為、室温が下がりやすい環境です。皆様には上着の着用などをお声かけするとともに、なるべく厚着でのご来所をお願いしております。**  
感染症予防のためご理解・ご協力の程お願い申し上げます。



常時換気の実施



定期消毒の実施



# 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～股関節編～』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⑤】～股関節～

**効果**

バランスの改善

姿勢の改善



何かに手を添えながら足踏みをします。膝を反対側の手に触れるような感じで軽く捻ります。

**目標回数（1日）**  
20回

※回数は目安です。痛みがある場合は無理せず中止してください。

**上半身が曲がらないようにしましょう。**



## ～POINT～

- 立位での体操の為、転ばないように何かに手を添えるようにしましょう
- 片方の足を反対の手に触れるようなイメージで軽く体をひねります
- 視線はまっすぐ前をみるようにしましょう
- 上半身が曲がらないように意識しましょう

**※痛みがある場合は無理をせず中止しましょう**

靴下やズボンを履く時のふらつきの改善、姿勢の改善による腰痛の軽減などに効果があります。お試しください！

# フロアの リニューアル

- 笹幡デイに大型スクリーン&TV、プロジェクター等のICT機器がお目見え！
- ネットを活用したプログラムの展開、タブレットでの脳トレなど、レクリエーションの幅が広がりました♪



ついに！！笹幡デイにもプロジェクターが導入されました!(^^)!



クリスマス会や忘年会で大活躍！



2階・3階の方も、映画鑑賞を楽しめます\(^o^)/

お正月は、リモート初詣に参加！！栃木県の佐野厄よけ大師の中継を楽しみました！初詣の雰囲気少しでも味わえたと思いません\(^o^)/☆☆☆

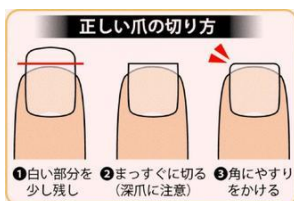


リモートでアンケートを取り、絵馬を選んだりみなさんと楽しめました。今後も、様々なリモートで楽しめる企画を準備していきます。みなさんお楽しみに～♪



## 看護師コラム

こんにちは！看護師の太田です。笹幡では、ご希望の方に爪切りケアを行っています。今回は巻き爪予防となる切り方をご紹介します。



## ～POINT～

- 白い部分は切りすぎない
- カドを落としすぎない
- 最後にやすりをかけ、二枚爪を防止する

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年はコロナ禍で明るい話題の少ない1年でしたが、今年は明るい1年にしたいですね！さて、新年より「さきはた便利」がリニューアルし「Iris(アイリス)」として生まれ変わりました♪アイリスは日本語だと「花菖蒲」、渋谷区の花です。毎号活動の様子やデイからのお知らせなどを掲載していきます。ぜひご一読ください。本年もよろしくお願い致します！

担当：柳沼