

# ひがしデイニュース 4<sup>2018</sup>月号

渋谷区ひがし健康プラザ  
高齢者在宅サービスセンター  
<http://higashi.foryou.or.jp/>  
☎03-5466-2681

高齢者の暮らしの支援と、地域交流の場づくりのひがしデイサービスからのお便りです

## 大好評！ お花見ドライブ

今年の桜前線は例年になく早いという事で、ひがしデイでは桜の情報とにらめっこしながら開始の待ちを待たしましたが、3月24日の土曜日からスタートしました！



「中々出かけられないからね…」と言われる方が多い中で、ドライブは気分転換も図れ、街の移り変わりも見られるとても良い機会となっています。

東京タワーと桜のコラボレーション、見事な絶景ですね！



どの日もお天気も良くて、皆さまの笑顔が弾けます！車内からは「綺麗ね～！こんな桜見たことない！！」の大喝采でした。

## ゲームで足の筋力アップ



毎月、ゲームを通して足の筋力や腕の機能向上を目指した活動を行っていますが、今月もnewゲームが登場しました！

カーリングのように円盤を足で蹴りエイリアンのいるエリアにのせていきます。

私が描きました！

このエイリアンのイラストを描いてくれたのは、ご利用者のN様です。皆様の特技や趣味を活かして活動に参加する機会を作っています。



## リズムに合わせてLet's体操！



明るく楽しく機能訓練ができる好評のU職員のダンス体操！アップテンポなJ-POPに合わせて、リズムよく体を動かします！ダンス体操は毎月実施しています！

## 身体機能改善

車椅子に座った状態でも足の伸展運動を実施しています。ご利用者様のペースに合わせて根気よく身体機能改善に取り組んでいます。



## トロミ剤勉強会

高齢者は、水分の呑み込むスピードが、ゆっくりになっていることが多く、ただの水だと、咽頭を通るスピードが速すぎて、誤嚥につながってしまうことがあります。咽に落ちるスピードをゆっくりするために、トロミをつけることがあります。勉強会では実際にトロミ剤の量を確認しながら、強さや粘度を評価することで、様々な意見を共有することができました。



## 家族会のお知らせ

毎年恒例の家族会を開催いたします。今回介護保険改定に伴う料金説明等を行います。ご参加お待ちしております。  
日程：平成30年5月4日（金）  
時間：12:00～14:00  
場所：ひがし健康プラザ内カフェ  
お申し込み先：03-5466-2681  
(担当：下村)

## ひがしデイの各種情報 や活動を更新中！

アクセスをお待ちしております！



渋谷区ひがし健康プラザ  
高齢者在宅サービスセンター  
電話03-5466-2681  
<http://higashi.foryou.or.jp/>

募集中！牛乳パックを集めています。つぶさずに箱のままお待ち下さい。ご協力お願いします！