



HOUYUKAI

仲町通信

仲町高齢者
在宅サービスセンター
TEL 03-5966-7001
令和3年2月号

仲デ-02-020

1月の活動の様子



おせち料理



おやつのたい焼き

1月4日、2021年営業初日におせち料理をお出しました。「豪華だわ。」と皆様、喜んで下さいました。



1月の出前昼食は「釜飯」。沢山の方にご注文頂きました。今回は2種類の釜飯をご提供。どちらも「美味しい。」と大好評でした。次回の出前昼食お楽しみに。



うなぎまぶし

三宝釜飯



ゲームプログラムでは足や手の運動を意識しながら、楽しんで参加されていました。仲町でしっかり身体を動かして筋力アップしましょう！



コロナウィルス対策

コロナウィルスもちろんですが、インフルエンザやノロウィルスなどの感染症も心配される季節です。仲町デイでも3密にならないよう工夫したり、フロアの換気や手の触れる場所の消毒、手洗い・手指消毒を実施しています。



パーテーションも増産し、水道横や、ご利用者様との間にも設置しています。

大型の空気清浄機その他、加湿器数台使用し、湿度の調整も行っています。

リハビリコーナー

【バランストレーニング①】

～継ぎ足～

効果

バランスの改善

下肢筋力強化



何かに掴まりながら、つま先と踵を合わせて立ちます。

目標回数（1日）
20秒～30秒

※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。



時々足を入れ替えましょう。

編集後記

緊急事態宣言が延長されました。現在もしっかり感染対策をしていますが、さらに感染対策に力を入れコロナウィルス感染予防に努めていきます。デイではそんな中でも皆様の困りごと等に応えていきたいと思っています。出前昼食やプチイベントなども企画していきますのでお楽しみに！皆様、身体に気をつけて過ごしていきましょう！（編集担当：小島）

