



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5月号

仲デ-03-004

食事特集

大好評!

出前昼食会



人気№1
『贅沢かにちらし寿司』

4月の出前昼食会は、初めての「木曽路」！
『贅沢かにちらし寿司』『すき焼き弁当』『大海老天重』
の3種類から選んで頂きました。



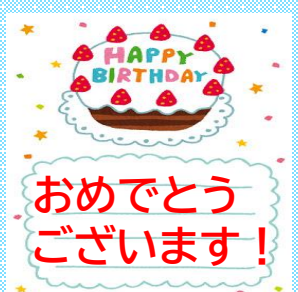
昼食に**新メニュー登場!!**

4月は昼食に新メニューが登場！その名も「桜ちらし寿司」！桜の塩づけが混ぜ込まれており「美味しいわね。」と大好評でした。



誕生日会

4月の誕生日会の様子です。プレゼントとケーキで記念撮影♪誕生日を迎えての感想もお聞きしました。



体操



午前中は体操プログラムを提供しています。写真は「太極拳体操」の様子です。



公益型混合介護～夕食サービス～



仲町デイではご希望の方に「夕食」を提供しています。なかなかご自宅ではバランスの良い食事を摂る事は難しいですね。仲町ではそんなお悩みも解決！！バランスの良い食事を提供しております。



提供時間：17時過ぎ
値段：700円

メニュー一例：鶏肉のねぎ塩
だれ・筍の土佐煮・人参とひ
じきの白和え

リハビリコーナー

効果

バランスの改善

姿勢の改善

ストレッチ

【タオルトレーニング④】 ～体ねじり～

姿勢を正し、ゆっくりと
左右へ身体をねじります。



目標回数（1日）※回数は目安です。
15回～20回 痛みがある場合は無理せず
中止してください。

腰から下はまっすぐ前に
向けましょう。



編集後記

東京都では4月25日～5月11日まで緊急事態宣言が出されています。まだまだ先
行き不安なコロナ問題。仲町デイではそんな中でもより良いサービスが提供出来
るよう努めて参ります。自宅内でも簡単に出来る体操を掲載しておりますので
是非運動不足解消にやってみて下さいね♪来月号もお楽しみに！！

HPは右横のQRコードからどうぞ！→→→

（編集担当：小島）

