



HOUYUKAI

# 高円寺北新聞

社会福祉法人奉優会  
高円寺北ふれあいの家  
tel:03-3330-4903  
fax:03-3330-8726  
kouenjikita-day@foryou.or.jp

2020年12月号

## 出前企画第2弾！ ご馳走釜飯

前回大好評を頂いた出前企画の第二弾！今回は3種類の釜飯でした！

定番の五目釜飯の他に海の幸を贅沢に使用した海鮮釜飯やリクエストの多かった鰻ひつまぶしもご用意！

蓋を開けると釜飯の食欲をそそる良い香りが部屋中に広がり、皆様あつという間に完食されておりました！当日は臨時参加のご利用者も多数おり、今回も大変賑わった出前釜飯イベントとなりました！また次回も皆様に喜んで頂ける楽しいイベントを企画致しますのでご期待下さい！



大人気の鰻ひつまぶし



お部屋中に美味しい匂いが広がります



海鮮釜飯も人気でした



皆で食べるとより一層美味しいですね



後半はお出汁をかけて2度美味しい



ご馳走様でした！



## 今月の 臨床美術

今月の臨床美術は【落ち葉と銅箔のレリーフ】です。

落ち葉を銅箔テープで貼り、スクラッチの感覚を味わいながらアナログ表現しました。

皆様、他のご利用者様とアイデアを出し合いながら個性豊かな作品が完成しております！



立体感のある落ち葉のレリーフ



落ち葉は近所の公園から



銅箔の下に落ち葉を入れて擦ります



葉っぱの凹凸を感じながら丁寧に擦っていきます



細かい所まで慎重に



完成した作品は玄関に飾らせて頂きました

## 年末年始休業のお知らせ

年内は12月30日(水)まで通常営業いたしております。

新年度は1月4日(月)より営業いたします。

新年度も皆様のお越しを職員一同お待ち申し上げます。



# 今月の お家リハビリ

令和2年12月のリハビリコーナーは『脛の横のストレッチ』になります。  
つまづき防止や筋疲労改善が期待出来る運動をご紹介します。



つま先は下げて、膝と背中を伸ばして  
ゆっくり身体を前に倒します



膝と背中が曲がらない様になります

ステイホームが続き、運動不足になっている方も多いと思います。

そんな方に当法人の理学療法士が考案したご自宅で簡単に出来る運動をご紹介します！

今回はすねのストレッチです！

椅子に腰かけ、体はまっすぐにしたまま足を伸ばします。

つま先は下げて膝と背中を伸ばしてゆっくり身体を前へ倒します。

この時、膝と背中が曲がらない様に注意して下さい。

脛のストレッチによりつまづき予防や筋疲労改善が期待されますよ！

簡単に出来る体操ですのでご自宅でも是非行ってみて下さい！



目標回数(1日)10~20秒×3セットが目標です



痛みがある場合などは無理せず中止して下さい。

## 感染拡大 予防対策

新型コロナウイルスの世界的な流行を受け、各所で感染拡大予防対策が実施されておりますが  
高円寺北ふれあいの家でも感染予防対策を強化しております！

■ご利用者の来所時は必ずマスク着用をお願いし、送迎車内でも検温を実施しております。

■デイフロアでは常時窓を開けての換気の実施

■ご利用者様の使用するイスやテーブル・手すりをはじめとする施設内を高頻度で消毒実施

■飛沫感染予防の為にテーブル上に透明シールドを設置しております。

■午後のプログラムにおいてもオリジナルのフェイスシールドを作成し、体操や各種プログラムの際に着用して頂いております。

今後も皆さまが安心して高円寺北ふれあいの家にお越し頂ける様に、感染予防対策に全力で取り組んでまいります。



透明性の高いシールドで圧迫感を軽減



プログラムの際はマスクとフェイスシールドを使用



ご利用者の使用するイスやテーブル・手すりを高頻度で消毒



### 1月おすすめ講座

#### 臨床美術

楽しみながら脳をいきいき活性化！  
利用者から大人気のプログラムです。  
ストレスの緩和や介護予防に効果がある  
芸術療法を気軽にふれあいの家で体験してみませんか？



### 編集後記

厳しい寒さの中、冬のひだまりがことのほか暖かく感じる歳末の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

お食事イベントお楽しみ頂きましたでしょうか？

12月はクリスマス会に忘年会、新年は大好評の出前企画第3弾と、まだまだ楽しいイベントを企画しております！皆様お楽しみに！

健やかに新年を迎えられますよう、心からお祈り申し上げます。

齋藤