

荒川東部在宅高齢者
通所サービスセンター

社会福祉法人 奉優会

荒川区立荒川東部在宅高齢者通所サービスセンター

Tel 03-3805-5200

編集:宮原

E-mail arakawa-day@foryou.or.jp

荒川さくらだより

令和2年度 Vol.1

荒川デイの
ブログはこちら⇒



荒川デイ開所しました!



4月より運営法人が社会福祉法人 奉優会へと変更になり、荒川東部サービスセンターも新体制となりました。ユニフォームも送迎車も新しくなり、身も心も引き締まる思いです。至らぬところもあると思いますが、ご利用者様とご家族様の支えとなれるよう精一杯頑張っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、心機一転晴れやかな気持ちで迎えたいところですが、現在新型コロナウイルスの流行のため、皆様を病気から守るための感染対策としてマスクの着用をお願いしております。また、センターでのうがい手洗い、フロア内の消毒、体温測定の徹底、室内換気や密を避ける座席配置を行い、皆様に安心してお過ごしいただけるよう、職員も細心の注意をしております。ご不便をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。

リハビリコーナー

【頸部筋】～首周囲のストレッチ～

効果

姿勢改善

肩こり改善

可動域拡大



身体はまっすぐなまま頭をゆっくり左右へ倒します



目標回数（1日）
10～20秒×3セット

（注：回数は目安です）
痛みがある場合などは
無理せず中止して下さい。

身体が左右へ倒れないようにします

リハビリコーナー ～お家で体を動かそう！～

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運動をご紹介します。

今回は首のストレッチです。椅子に腰かけ、体はまっすぐにしたまま頭に手をのせ頭をゆっくり左右に倒します。引っ張ろうとはせず、手の重みで首筋を伸ばすようにしましょう。その際、左右に体が倒れないように注意しましょう。

首のストレッチで肩凝りや姿勢の改善が期待されます。簡単にできる体操ですので、ご自宅でもぜひ行ってみてください。

荒川デイ所長 ご挨拶



今回、荒川東部サービスセンターにて管理者をさせて頂くことになりました、井沢 美博と申します。

令和2年4月より、社会福祉法人 奉優会として運営が開始されました。これまでに荒川区社会福祉協議会の方々が築き上げてきたサービスを引き続きこれからも安心してご利用頂けるよう努めていきます。

また、1階に併設されている老人センターもあるため、地域の方々が集まりやすい場所を目指し、交流をはかりながら地域に根差したデイサービスとしていければと思います。皆様どうぞよろしくお願い致します。

荒川デイ ホームページ ブログ更新中！

荒川デイの日々の様子や取り組みを写真も載せてご紹介しています！

どんなふうに過ごしているのかな？

どんなレクやイベントをやっているのかな？

気になる方はぜひご覧ください♪

下記のワードで検索 or バーコードから閲覧どうぞ！

奉優会 荒川デイ



編集後記

あらとう新聞編集担当の宮原です。

荒川デイの魅力や日々の活動の様子などをこれから伝えていきたいと思います。

毎月の新聞が楽しみ！と思っていただけるように頑張りますので、よろしくお願い致します♪

暖かくなってきて外へ出たいなあとも思いますが、ここはぐっと我慢してステイホームです。コロナに打ち勝ち、また以前のような日常が戻ってくる日が待ち遠しいですね。