



HOUYUKAI

カラフル

# Caraful

職員、お仲間・・・

たくさんの方々と

彩りある日々を荒川で

社会福祉法人奉優会  
荒川東部デイサービス

tel:03-3805-5200

fax:03-3802-1683

Https://www.foryou.or.jp

Vol.14

## お琴の演奏会

併設されている老人福祉センターと連携し、リモートでお琴の演奏を聞きました。久々のボランティアの催しを楽しみました。

老人センターとZOOMでつなぎ、パソコンのZOOM画面をスクリーンに出力して大画面で見れるようにしました。フロア天井にあるスピーカーから音が出るので、まるで目の前で演奏してもらっている気分♪



新型コロナの流行によってボランティアの受け入れも制限されてから、実に1年ぶりとなったボランティアによる催し。リモートで生演奏という形になりましたが、ご利用様は「何時から始まるの?」「音、ちゃんと聞こえるかな」とそわそわしながら楽しみに待っていました。

スピーカーから流れる琴の音色はとても素晴らしく、うっとり聞き惚れてしまいました。唱歌の演奏が始まると、演奏に合わせて口ずさまれる方も。演奏会終了後に感想をお聞きすると、「久々で、とっても良かった」「またやってもらいたい」と好評でした。皆様、お琴の音色に癒されたようです。

## 出前昼食会 人形町 今半弁当

出前昼食会は人形町 今半のすき焼き丼弁当!  
有名店のすき焼きに舌鼓を打ちました。

人形町 今半といえはすき焼きが有名ですよ!  
という事で今半のすき焼き丼弁当を召し上がって頂きました。国産和牛のすき焼きはやわらかく、かたい肉が苦手という方も多中、皆様おいしく召し上がられていました。有名店のお弁当という事もあり、多くの方が臨時利用されました。



普段はお肉を召し上がらないA様。今半と聞いて食べてみたい!とお弁当を頼まれました。一口食べて「おいしい!」と感激されていました。

たくさんほおぼるO様、かわいらしいですね。「おいしいよ!」とバクバク食べてあっという間に完食。満足そうな表情でした。

## おやつ イベント



一番人気だったのはスフレワッフル。中に抹茶クリームとあんこがたっぷり入っています。S様大きな口でバクバク召し上がっていました。

今回はコーギーコーナーの生菓子を召し上がっていただきました。  
エクレア、シュークリーム、スフレワッフルの3種類からお好きなものをどうぞ！

T様もスフレワッフルを召し上がられました。余程美味しかったのか、この表情・・・♡嬉しそうなT様を見ていると、私たちも嬉しくなります♡



メニュー選びに悩みに悩んだF様。ワッフルの大きさにびっくりしていました。ふわふわでおいしいと好評でした。

エクレアを召し上がられたI様。口元にはクリームが・・・(笑)I様だけでなく、たっぷり入ったクリームに奮闘しているご利用者様が多かったです。



## 自宅で簡単！ リハビリコーナー

自宅で簡単に！座ったままできるリハビリをご紹介します！  
今回は腰の筋肉のストレッチです。

### リハビリコーナー

～頸の筋肉のストレッチ～

効果

肩こりの改善

むくみの軽減

ストレスの緩和



[後面]頭の後ろに手を置き、下を向きます。  
[前面]顎を上げるように上を向きます。

目標回数（1日）  
20秒×2セット

※回数は目安です。  
痛みがある場合は無理せず中止してください。

背中を曲げたり、反らせたりしないよう注意します。

### 頸の筋肉のストレッチ

【後面】椅子に座り、背筋を伸ばしましょう。頭の後ろに手を置き、下を向きます。手で押すのではなく、手の重みを感じるようにしましょう。

【前面】顎を上げるように上を向きます。背中が反らないように気を付けましょう。

前面、後面ともに、痛みがある場合は中止してください。

### ストレッチの効果

頭の重さはボーリングの球程と言います。重たい頭を支えている首には大きな負担が掛かっており、その負担からくる疲労がたまると思わぬ不調を引き起こします。

首のストレッチを行うことで、

- ・頭痛、肩こりの軽減
- ・姿勢のゆがみの改善
- ・リフレッシュ効果

が期待されます。どこでもできる簡単ストレッチで、首の筋肉をやさしくほぐしてあげましょう。

## 6月 - 押しおやつ紹介

6月24日（木）

杏仁豆腐

さっぱりつるんとおいしい杏仁豆腐。暑い季節に良いですね。



## 編集後記

オリンピックの聖火が着々と東京に向けて近づいてきていますね。先日、私の母から、母が聖火のトーチを持った写真が送られてきました。ランナーでもないのに何で持っているの？と聞いたところ、職場にランナーの人がいて、その人がトーチを持ってきてくれたとの事。なんと、希望の方は購入できるそうで、お値段は8万円だそうです。高い！と思いましたが、一生の記念と思えば安いのかも・・・？ 宮原