



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

2020年度 Vol.10

## 出前昼食会 お寿司・ちらし

荒川デイ初の食事イベント、出前昼食会を行いました。  
初日は握り寿司、二日目はちらし寿司を召し上がっていただきました。



宅配寿司『銀のさら』より出前を取りました。握り寿司もちらし寿司もボリュームがあり、皆さん結構お腹一杯になられたようです。  
初めての昼食イベントという事もあり、心配もありましたが、「また是非やって欲しい」「来月もお寿司にしない？」と、反応上々。喜んで頂けて良かったです。

「お寿司大好き！」とH様（左写真）。嬉しそうに召し上がる姿を見てこちらまで嬉しくなりますね。

他のご利用者様からも素敵な笑顔のお写真が撮れました。



## 特別おやつ ケーキ

たまにはリッチなおやつを食べよう！  
おやつにケーキ屋さんのケーキを召し上がって頂きました♡

5種類のケーキの中から好きなケーキを選んで頂き、おやつの時間に召し上がっていただきました。

大きなケーキに「おっかい！」と驚き！それでも「おいしい」「しあわせ～♡」と皆さんペロリと召し上がっていました。甘いものをたくさん食べた時の幸せそうな顔はたまりませんね！



美味しいケーキに夢中だったのでしょ。 「Eさん、食べるの早いですね！」声を掛けると思わず吹き出して笑っていらっやいました。

甘いものだいー好きなA様。大きなケーキを目の前にとっても嬉しそう～！

「おいしいで一す。とっても幸せ！」とY様。素敵な笑顔に私たちまで幸せになりました。

## 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！  
今回は首周囲の筋肉のストレッチです。

**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



### 頸部筋のストレッチ

背中和腰を伸ばし、頭をゆっくり左右へ倒します。倒す方側の腕を頭に乘せて、腕の重みを感じましょう。首を腕で強く倒したり、体が左右へ倒れないようにします。首に痛みがある方は無理をせず、持ちいいところまで大丈夫ですよ。

### 板状筋をほぐして良い姿勢に！

頸部筋の一つとして、板状筋があります。板状筋には頸板状筋と頭板状筋がありますが、その働きは同じものなので板状筋としてまとめて板状筋とします。板状筋がよい状態に保たれることで首や頭が正しい姿勢で保持されるため、姿勢やプロポーションに影響を及ぼす筋肉ですので、板状筋ストレッチで十分に柔軟性を養いましょう。

## 新型コロナ 感染対策

荒川デイでは新型コロナ感染症対策として、以下のような取り組みを行っております。皆様が安心してお過ごしいただけるように、日々気を付けております。



ご自宅での検温をお願いしています。お迎え時、乗車前検温を実施しております。



送迎車も毎日消毒。常時車内換気を行っています。



フロアも椅子やテーブル等定期的に消毒しています。ご利用者様、職員も手洗い、手指消毒を徹底しています。



フロア内常時換気、加湿を行っています。



各テーブルにはシールドを設置。ご利用者様、職員全員マスク着用。飛沫防止に努めています。

## 2月 — 押しおやつ紹介

2月27日（土）

### キャラメルケーキ

手作りのキャラメルケーキ。甘さ控えめなので、甘いコーヒーとも合いますよ。



## 編集後記

暖かい日も増えてきて、河津桜や梅の花も咲きいよいよ春が近づいてきたな～と感じます。やっぱり春が来るとなんとなく心が躍りますか、ウキウキしてきますね！  
つい外に出たくなりますが、まだまだコロナ禍…。油断はできませんが、しっかり感染症対策をして近所で散歩がたら梅や桜の花見もいいかもしれませんね。  
宮原