



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.16

出前昼食会 お弁当 草庵



今回は草庵のお弁当を召し上がって頂きました。
色合いもきれいで見た目も楽しいお弁当ですね！！

全員に配膳が終わるまでちょっと待ち・・・
早く食べたいなあ～・・・
なんて声が聞こえてきそうですね。
(下写真)



「色がきれいだね」「どれから食べようか」と話し声が聞こえてきました。会話も楽しみつつ、見た目も味も楽しんでいらっしゃるご様子です。お腹一杯食べてください！(下写真)

草庵のお弁当ははじめて食べましたが、とても色鮮やかで見た目も美しいですね。仕切りごとにいろいろなお料理がちよとずつ入っているので、いろんな味が楽しめるのも楽しいです！(上写真)



嬉しそうなY様。食事イベントをいつも楽しみにされています。お味も良いようで、「おいしいです」と召し上がっていました。たくさんおかずがあって、どれから食べようか迷っちゃいますね。(上写真)



おやつイベント あんみつ みはし

暑い夏は涼しげなあんみつを食べよう！
あんみつといえばやっぱり、みはしですよ～！！



有名なお店だけあって、食べたことがあるといった方も多く、「久々に食べられてうれしい～！」「やっぱりおいしいね」と喜ぶ声が多く聞こえました。写真をご覧になるとわかるように、食べることに夢中になっているようですね(笑)
あま～いあんみつの後は、緑茶を飲んでさっぱりしてください！

次のイベントはあんみつ！と思った時から、みはしにしようと思っていました。黒蜜をたっぷりかけて、あんこ混ぜて召し上がれ♡
フルーツの酸味と、黒蜜とあんこの甘さ、つるんとした寒天の喉越しがたまりませんね！



廊下の 壁紙紹介

デイの壁にはみんなで作った貼り絵等の作品や、イベント、日常の写真を飾っています。ちょっとだけご紹介します♪

カレンダー工作が終わるころから、貼り絵に取り掛かります。みんなで手分けして貼ったパーツを張り合わせてできた作品が右の富士山です！立派な赤富士！！春は桜、夏はひまわり・・・といったふうに、季節のいろんな草花や行事の貼り絵が壁をにぎわしています。



センターの廊下には、イベントや日常の一コマを撮った写真を切り取り、画用紙に貼っています。職員によるユニークなコメントも添えて・・・(笑)



また、誕生月の方の写真も張り出しています！

ちょくちょく更新していますので、トイレの後や空き時間に足を止めて眺めてみなさん楽しんでます。

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！今回は脚の筋肉のストレッチです。

リハビリコーナー

【前脛骨筋】～脛の横のストレッチ～

効果

- つまずき予防
- 筋疲労改善
- 可動域拡大



つま先は下げて膝と背中を伸ばしゆっくり身体を前へ倒します

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。

膝と背中が曲がらないようにします



脚の筋肉のストレッチ

椅子に浅く座り、片足を伸ばします。つま先は下げて膝と背中を伸ばし、ゆっくりと体を前へ倒します。脛の前側が伸びる感じがしますね。この時、膝と背中が曲がらないようにしましょう。

前脛骨筋ってなに？

前脛骨筋は、足首を動かすときや足の甲を反らすときに使われる筋肉です。歩くときやランニングで足を踏み出す際につま先を持ち上げてつまずきにくくする働きがあります。したがって、この筋肉はどのようなスポーツや筋トレの動作にも関わっていますので、鍛えて柔軟に保つことで体がスムーズに動くようになります。しかし、歩く、走るなどの基本的運動動作に関することから、日常生活でも自然と疲労が溜まりやすい繊細な筋肉なので、適宜ストレッチしてあげましょう。

外部交流紹介

敬老の日に併せて、三川島保育園の子供たちから、メッセージカードが届きました！かわいらしい小さな手形や、元気いっぱい絵に、ご利用者様も職員も癒されています♡コロナが落ち着いたら、ぜひ遊びに来てください！



編集後記

だいぶ涼しい日も増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。9月になり、暦上では秋ですね。秋になるとたくさんおいしいものが出てきます。芋、栗、カボチャ、さんま、柿などなど…。私が好きな秋の味覚といえば、ふるさと新潟の新米ですね！毎年両親が送ってくれるので、楽しみにしています。みなさんはどの秋の味覚がお好きですか？

宮原