



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.9

年忘れ会 紅白歌合戦

年末に行われた年忘れ会では、職員が歌ったり踊ったり一芸を披露しました。仮装したり衣装を着て職員も気合十分！紅白歌合戦では紅組白組に分かれてどっちの組の歌が良いか、勝負しました。ご利用皆様、拍手、手拍子、そして大笑いでセンターの1年を締めくくりました。



年忘れ会1曲目はディズニー大好き豊福職員！プーさんの仮装をして歌います！学ランの職員はハモリ担当です(笑)



着物で天城越えを熱唱。「あの人だれ？」とご利用者様。看護師さんですよ！「ええ～!?」普段とのギャップにびっくり!!



荒川デイのいるかとは私のことよ!!



利用者さんも笑いが止まりません(笑)「はあ～おかしい～！」と泣き笑いの方も。



司会をしていたベテラン佐藤職員、金髪になって登場!! 利用者様を巻き込んでデュエット♪



程原職員は十八番の雨の御堂筋を熱唱♪この日の為にパーマをかけてきました。欧陽菲菲になりきってパワフルなステージを披露。



紅白歌合戦はご利用者様代表数名に審査員を務めて頂きました。紅白に分かれて点数を競います。さあどっちが勝つのやら～!?



手拍子を打ってノリノリ♪紅組も白組もいいぞいいぞ～！結果はなんと同点で引き分けでした！

もうすぐ節分！

2021年は例年よりも1日早い2月2日(火)が節分の日となります。節分が2月2日となるのは、1897年以来、なんと124年ぶりのことです。そもそも「節分」とは、各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指していました。現在は、立春の前日が節分とされているため、節分の日は固定ではないのです。立春の日がいつになるのかによって、節分の日が決まるんですね。

自宅で簡単！
リハビリコーナー

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

リハビリコーナー

【体幹筋】～腰背部のストレッチ～

効果

- 姿勢改善
- 腰痛予防
- 可動域拡大

背中と腰を伸ばし
ゆっくりと身体を
捻じります



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。

首や背中が曲らない
ようにします



体幹筋ストレッチ

背中と腰を伸ばし、ゆっくりと身体を捻じります。
捻じる側の腕を椅子の背もたれにかけるとやりやすい
と思います。
強く捻じらず、気持ちいいところまで大丈夫ですよ。

体幹って何？

体幹とはその文字が示す通り、体の幹、いわば胴体の
部分を指します。つまり体幹を鍛えようということは、
胴体を鍛えようということです。
例えば上腕を鍛えて強靱で逞しい腕を作ったとしても、
胴体部分がグラグラだとまったく使い物になりません。
脚にしても同様です。手、足、頭など胴体から繋がって
いる部分を機能的に活かすためにはこの胴体部分が
重要であるということから、体幹を鍛える事は重要
なのです。

不織布マスク
着用をお願い

新型コロナにうつらない、うつさせない為にも、医療用のサージカルマスク
もしくは不織布マスクの着用をお願い致します。

いつも当デイサービスの感染予防
対策へのご協力ありがとうございます。

■ マスクやフェイスシールドの効果（スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果）

対策方法	マスク	フェイスシールド	マウスシールド	なし		
						
						
	効果:大			効果:小		
	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2	100%
	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	100%	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

コロナウイルスによる感染者が増加
していることから、デイサービスを利用
する際はサージカルマスクもしくは
不織布マスクを着用して頂く事になり
ました。感染防止効果が一番高いと
される研究結果が出ており、洗って
使えるウレタンマスクや布マスクと
比べ飛沫対策に大変効果があります。
「うつらない、うつさない」為にも、
ご協力の程、宜しくお願い致します。

1月 - 押しランチ紹介

1月11日（月・祝）
ちらし寿司

成人の日のお祝いで、
華やかなちらし寿司でした。
見た目も楽しく、味もおいし
かったです！



編集後記

再び緊急事態宣言が発令され、なかなかコロナ
が終息には向かいませぬ。
さらに今年は寒さも厳しく、度々襲う低気圧に
体調を崩される方もいらっしゃるかと思います。
気圧変化での頭痛や怠さには熱めのお風呂に
ゆっくり浸かるのが良いみたいですよ！自律
神経を正常に戻して、元気にこの冬を乗り越え
たいものです。
宮原

お困り事支援

荒川デイでは、デイでの洗濯、買い物など、介護保険対象外のサービスを低額で行っています。



公益型混合介護とは、介護保険対象外のサービスを低額でデイが行う介護サービスです。

- ・通院に行くのに車椅子を貸して欲しい。
- ・自宅での洗濯が大変なので、服を洗濯して欲しい。
- ・水やお米など、重たいものの買い物を頼みたい。
- ・送迎時にエアコンの操作をお願いしたい。

などなど、デイがこんなこともしてくれたら助かる！という辛い所に手が届くサービスです。まずはお気軽にお問い合わせください。

医療重度対応

常時看護師を2名配置。

医療処置が必要な重度のご利用者様の対応も可能です。



在宅酸素、痰吸引、胃ろう、気管切開等の医療処置が必要な重度の方の受け入れも可能です。

お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。

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。

1月 — 押しランチ紹介

1月11日（月・祝）

ちらし寿司

成人の日のお祝いで、華やかなちらし寿司でした。見た目も楽しく、味もおいしかったです！



編集後記

再び緊急事態宣言が発令され、なかなかコロナが終息には向かいませんね。

さらに今年は寒さも厳しく、度々襲う低気圧に体調を崩される方もいらっしゃるかと思います。気圧変化での頭痛や怠さには熱めのお風呂にゆっくり浸かるのが良いみたいですよ！自律神経を正常に戻して、元気にこの冬を乗り越えたいものです。

宮原