



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.22

笹八のお弁当 さけ寿司

東京駅構内グランスタ東京に店を構える『笹八の鮭寿司』
八重洲の人気弁当ランキングにも入るとは！！ただならぬお味とお見受け
します。



寿司好き人気店！！

大正10年創業奈良名物
『柿の葉寿司』で有名に
なった厳選された国産米を
ふっくら炊き上げた美味しい
米飯をご提供。

実はローストビーフ寿司が
名物とか・・・今回は皆様のリ
クエストにより、和に致しまし
た。ご堪能あれ!!(上写真)



今回は皆さんリクエスト
にお応えて！和食です。
待ってましたとこの笑
顔・・・
やっぱりみんなで食べ
るとおいしい
(上・写真)



春が来ますよ！！ 『鬼は外！福は内！！』

今年も職員が鬼に扮して登場！！
皆さんで【無病息災】を願いました！！



最後は鬼(職員)に
玉をぶつけて
『鬼は外！福は内』と、
健康を願いました。
最近ではあまりやられる
ご家庭は少ないのだとか
(下写真)

レクリエーション活動の一環で『節分祭』を行いました。
今年はコロナの為あらゆる行事が中止となりました。
ご自身で行動できないご利用者様にとって
これはまさに息抜きのない世界となられるのです。
大好きな歌も歌えない。せめて、行事くらい・・・と
【無病息災】を願い、豆ゲーム。お箸かスプーンで
皿から皿へいくつ移せるかゲーム。勿論一粒一粒。
わっはっは！おっほほと競いました。

(上・写真)



なんと立ち上がり
鬼(職員)に本気で
球をぶつけるご利用者
様！(左 写真)

こんな光景も荒川なら
ではでしょうか・・・

荒川テレビの 撮影がありました

どのような活動をしているのか知って頂けるように
たくさんの方にご覧になって頂きたいです。



高齢者センターの一つとしてデイサービスの職員もインタビューされました。老人センターの活動やデイサービスではどのようなことを行われているのか。私達の様々な活動が皆さんに伝わるとよいのですが、皆さんのご存知の職員が写っているかも! (上・写真)

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!
今月は【三角筋】です。簡単に見えますが肩の筋肉はとっても大事
肩こりや腰痛にも繋がります。

リハビリコーナー

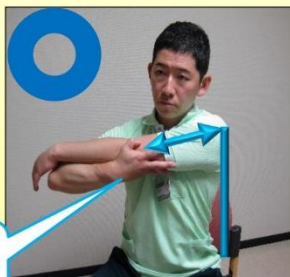
【三角筋】～肩の筋肉のストレッチ～

効果

肩こり改善

可動域向上

ケガの予防



片手で反対の肘を持ち
ゆっくり内側へ引きま
す。

目標回数(1日)
5～10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。



体が回らないように
しましょう。

肩のストレッチ何にきくの?

三角筋は肩と腕の付け根にあります。よく40肩50肩って聞きますよね。そこに痛みが出るようです。ストレッチしておくとう違う様です。山のようになっていて、中部繊維と前部繊維、後部繊維からなっています。主に肩こり改善のようですが、柔らかくしておくで怪我の予防にもなり、大きなけがに繋がらないようです。また可動域の向上にも役立ちます。

筋肉を柔軟に!!

正しい姿勢で行いましょう。椅子にしっかり腰を掛けてください。肘は肩の高さに上げます。肘を反対の手でつかみゆっくりと無理なくゆっくり引っ張るように伸ばします。その時の注意ですが、体が曲がらないよう前を向いた状態で行うと肩と二の腕が気持ちよく伸びてると感じます。それが正解です!! 聞いている証拠です。普段使っていない筋肉の筋を伸ばすのも刺激を与えていいんですって! レッツトライ!!

バレンタインの献立です

カレーピラフ・スープ
海老フライ・コロッケ
温野菜サラダ
チョコババロア

皆さんはバレンタインは
どのようにお過ごしです
か?



編集後記

冬季北京オリンピックも始まり、節分・立春と春の兆しが見えて参りました。季節の変わり目は、何やら体調を崩すことが多くあります。免疫力アップで乗り切りましょう!! 免疫を高めるには、食べる・身体を動かす・よく眠る・これにつきますね。沢山笑うとなおいいですね!! 亀井