



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.21

## 中華9マス のお弁当



美味しいお弁当ランキング！  
中華部門でナンバー1！！  
まさに中華の玉手箱！

中華好きだけちょっとの量を  
少しずつ食べたい！！という  
要望により！胃もたれなしの  
本格中華です！

中華は回らなくても美味しく召  
し上がれます。

(上写真)

### 『チャイニーズダイニング・サカモト』

9マスのお弁当箱に定番中華のおかず詰め！！

メインにはエビチリ・青椒肉絲！！主食はごはん・炒飯・焼きそばと3種。  
シュウマイ・春雨サラダ・ゴマ団子と美味し中華をあれこれ少しずつ！

皆様の反応は如何に！

(左写真)

初めてイベント食  
を召し上がられる  
E様。ニコニコしな  
がら召し上がられ  
ていたのが嬉しく  
撮ってしまいました。  
(下・写真)



普段あまり中華は召し  
上がらないというH様。  
お味は如何だったで  
しょうか？  
完食されていたのには  
職員もびっくり致しまし  
た。(下・写真)



前までご飯を残されて  
いましたが最近では完  
食されて、元気そのも  
の。  
やはり自分で選んで召  
し上がるのは良い事な  
んですね！！(上・写  
真)



## コロナ禍でも 皆さんの心の輝きを見 つけるために！！

このようなレクリエーション活動を行っております。

シールドを徹底！リモートにて他施設からもご利用者様にエール！  
温かさが伝わります。

シールドをはっての歌会始めでした。年明けでし  
たので、マスク着用で、ご利用者様は手拍子で  
参加。皆さんの目が輝いていたのが印象的です。  
荒川の皆さんはお歌が大好きですね。

早く皆さんで歌自慢したいですね。

(下写真)



他の事業所からのボランティアさんです！！

皆さんに、元気と笑顔を届けたいと、毎回沢山の本を  
読んでくださったり、歌に合わせての運動を考えて下  
さったり、いつもアイデアを出し合って参加してくださ  
います。見習うべき点です。

とても、私達荒川のデイサービスは恵まれています。  
地域の方に助けられているのが身に染みました。

(上・写真)

## 湿度と消毒 徹底的に！！



## 更なるコロナ対策に！！

まだまだ、長引きそうなコロナ！！ワクチンも3回目の予約が決まった方がちらほらと・・・  
ひとえに皆様の努力と、職員の徹底した消毒の賜物。大好きな歌も歌えず、マスク生活も協力してくださり、大変感謝しております。  
ますます、感染者が増える中、私達は自分達の出来る事をコツコツと毎日積み重ねて参ります。

## 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！  
今月は下肢筋力です。

**リハビリコーナー**  
【下肢筋】～下肢の裏側のストレッチ～

**効果**

- 姿勢改善
- 腰痛予防
- 可動域拡大

膝と背中を伸ばし ゆっくり身体を前に倒します



**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



### 足のストレッチ何にきくの？

姿勢の改善・腰痛予防・可動域の拡大につながります。脚なのに姿勢？とお思いでしょうが、身体は繋がっていますよね。実は大いにある、足と腰は健康に長生きするためには欠かせない部位と言えるでしょう。腿や膝を鍛える方は多いのですが、裏側！これが差をつけるポイントなのです。さあ、後ろ美人を目指しましょう。

### 足は長生きの源！！

まずは、正しい姿勢で行ってください。しっかりと床に足を付けます。足を伸ばすので、椅子には浅く座りましょう。膝と背中を伸ばして、ゆっくりと身体を前に倒しますが、かかとを床に付け、つま先は天井に向けましょう。そうすることで下肢の裏側がツーンと伸びているのが分かります。正しく行っている証拠です。  
その時に呼吸もお忘れなく！前に倒すときは息をゆっくり吐いて倒してくださいね。こちらを10秒～20秒×3セット。背中が曲がらないよう注意してください。

## 今月の友情出演

仲の良いこちらのお二人何やら盛り上がり、お話しされていますね。何とも、こちらのお二人合わせて203歳！！内訳(99+104)お二人とも自分で歩かれ、食事もご自分で召し上がり人生謳歌されています。



## 編集後記

本年もよろしくお願いいたします。  
大寒も過ぎ、陽射しがありがたいと思い始めてきましたね。小さい幸せ探しをするのも楽しいものです。ゆっくりゆっくりと春に向け、心と身体を健康に！皆様ご自愛ください。笑顔を忘れずに過ごしたいものです。  
亀井