



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.17

出前昼食会

お寿司

9月は敬老月間。

みんな大好きお寿司を召し上がっていただきました。



銀のさらよりお寿司
をとりました。マグロ、
サーモン、いか、
玉子・・・等、全部で
9貫。さらにお吸い
物もついて豪華で
すね～♪

ネタも大きく、一口
でほおぼるには
ちょっと大きめで食
べ応えありました！
(左写真)

気が付いたらぺろり
と平らげていた男性
お二人。カメラに満
足そうな表情を向け
ていただきました。

写真左のS様はお寿
司を楽しみに、なん
と臨時利用でお越し
くださいました。どう
もありがとうございます
す！（右写真）



お寿司が大好きという
H様。なんと素敵な笑
顔でいらっしゃいますね！
歯が悪い方でも小さめに
刻んだり、対応いたしま
すので、召し上がって
いただけますよ。H様も「食
べやすい」とご満悦でし
た。(上写真)

荒川デイ最高齢、御年
104歳のO様ももりもり召し
上がっていました。

お寿司がお好きという方
が多く、今回はいつもより
大勢の方がお寿司の注文
をされました。たくさん食
べて、もっと元気に、もっと
長生きしてくださいね！

(下写真)



おやつ

バイキング

たくさんのおやつに囲まれて、ちょっとハッピーなひと時。

ロールケーキ、チョコ、クッキーおせんべい・・・どれを食べますか？



好評をいただきまして3回目の開
催になりましたおやつバイキ
ング！おなじみのロールケーキや最
中、季節限定マロン味のクッキー
や変わり味のおせんべい等、洋菓
子と菓子いろいろ取り揃えており
ます♪さあ大好きなお菓子を召し
上げられ♡



浪曲を楽しむ会

老人センターとオンラインでつなぎ、浪曲を楽しむ会を鑑賞しました。
みなさま集中して聞き入っていらっしゃいました。



老人センターとオンラインで繋ぎ、老人センター主催の浪曲を楽しむ会を鑑賞しました。浪曲を昔好んで聞いていたというご利用者様も何名かいらっしゃり、「懐かしいなあ」「浪曲好きなの！」と期待も膨らみます。オンラインという事で、不安視されていたマイクの調子もばっちり！！三味線も語りもしっかり聞こえました。



浪曲愛声会の方々が、『名人竿忠』『男一代 醬油賭け』等、4演目を披露してくださいました。2時間にわたる浪曲を楽しむ会、休憩をさみつつも長時間の開催でしたが、聞き入っていらっしゃる方が多く見られました。時々笑い声も聞こえ、楽しまれている様子でした。気が付いたらもう2時間！集中しているとあっという間ですね。



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。



首や背中が曲がらない
ようにします

腰背部の筋肉のストレッチ

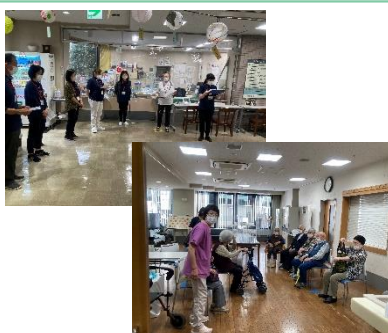
椅子に浅く座り、片足を伸ばします。つま先は下げて膝と背中を伸ばし、ゆっくりと体を前へ倒します。脛の前側が伸びる感じがしますね。この時、膝と背中が曲がらないようにしましょう。

体幹ってどこ？

首から上と腕・足を除いた部分のことを「体幹」といいます。胸や背中などの大きな筋肉、肩関節・股関節まわりの小さな筋肉まですべて体幹なのです。体幹を鍛えることは、筋肉のバランスを整え、カラダ全体の安定性が高まるというメリットがあります。たとえばケガ予防、筋力向上による体の引き締め、体力向上などが期待できます。日常生活においても、筋肉がつくこと疲れにくくなったり、腰痛予防、姿勢の崩れを防ぐ、転倒予防などのメリットもあります。

避難訓練

年に2回、老人センターと合同で館内全体避難訓練を行っています。今回は4階より火事が起きた設定で行いました。速やかにフロアに残っている利用者様方と1階食堂へと避難。皆様真剣に取り組まれました。



編集後記

朝晩がだいぶ過ごしやすい陽気になってきましたね。日中との寒暖差が激しいので、羽織ものなどを上手く使って体調を崩さないようにしましょう。10月になるとインフルエンザワクチンの予約も始まりますね。今年は『ワクチンの供給が少ない』『インフルエンザが流行する』という話も耳にするので、感染症対策はもちろん、インフルのワクチン接種も早めに済ませたいですね。
宮原