



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.18

## 三河屋青果の お弁当

10月の秋の彩り弁当！！  
見ても美し、食べておいしい！お弁当です。



「最近食欲ないのよ～」とO様ですが、ぺろりと完食されていました。少し歯ごたえがあるものも歯が悪い方でも小さめに刻んだり、対応いたしますので、ご安心ください。

(下写真)



気の置ける仲間と食べると楽しいですね！食欲も湧きますね。お話にも花が咲きます。外食も出来ない今だもの..

若い時の話なんかも出てしまいますね。(笑)

(下写真)

今回のお弁当は、『2021年お弁当・お惣菜大賞！！』

入選！の品。

17種の野菜が織りなす食感と味わい。ご飯が進むちよい辛みそ！！

ボリュームミーなのにヘルシーな一品です。

お上品な見立てと心弾む味わいでした。



お上品な味で、下町の皆さんのお口に合ったでしょうか？御出汁がきいて、い～お味です。

『うん、オッケー！オッケー！』とH様(上写真)



## イベント 栗どら焼き

大分県の住宅街に営む小さな和菓子の名店！！  
『中津菓子 かねい』 職人の技が光ります！



『やっぱり栗とあんこは合うよね～』笑♪ 『最高～♡』

濃厚なお茶と召し上がれ～♪ 昼食を完食されたとは思えない食欲！

フォークを添えましたが、手づかみでパクパク！！これぞ！荒川パワー！！

なんと素敵な笑顔なんのでしょうか！！甘いものには皆さん目が無いですね。

本当に嬉しそうですね。

☆商品紹介☆

大きな栗のしっとりどら焼きです。どら焼きの生地は、砂糖・卵・小麦粉とシンプルだからこそ工程が難しい！伝統的な製法で作られ熟練の職人にしか焼けない技なんだとか！



## お誕生日 おめでとうございます！



お誕生日カードを毎月お渡ししております。笑顔がたくさん詰まった写真と生年月日、職員からのコメントを添えて！喜んで頂けると幸いです！！  
(上写真)

毎月お誕生日のカードをお渡ししています。  
皆さん素敵な笑顔ですね。

皆さん「写真を撮ります」と声をかけますと、目線をカメラに中々向けてくださいません(涙)  
美人さんにお撮りしませーす！(下写真)



「はいチーズ！」という「食べるよ！」とお茶目なW様！！可愛い一面も！  
今日はご家族でパーティーでしょうか？  
(上写真)

最高齢のO様！！  
御年104歳にて、なんとしっかりしてらっしゃいます！！皆さんお誕生日おめでとうございます！  
104年の歴史の生き証人！  
(下写真)



## 自宅で簡単！ リハビリコーナー

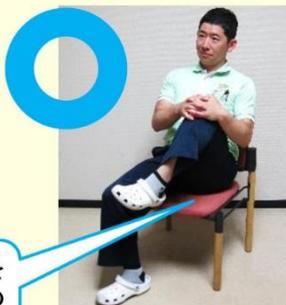
自宅で簡単に！座ったままでできるリハビリをご紹介します！  
今回は殿筋のストレッチです。

### リハビリコーナー

#### 【殿筋】～お尻の筋肉のストレッチ～

##### 効果

- 姿勢の改善
- 腰痛の改善
- ヒップアップ



背筋を伸ばし、片方の膝を抱え込むように持ち、胸の方へ引き寄せます。

目標回数 (1日)  
20秒×2セット

※左右とも行いましょう。  
※回数は目安です。  
痛みがある場合は無理せず中止してください。



背中が丸くならないよう注意しましょう。

#### 臀部の筋肉のストレッチ

椅子に座り、片足を胸に引き寄せるように抱えます。無理はしなくて大丈夫ですが、膝を抱える際に背中が丸くならないようにしましょう。

#### 転倒予防には臀筋を鍛えよう！

みなさん、お尻がぺったんこになっていませんか？  
お尻のふくらみの部分は大臀筋です。大臀筋がやせ細ると、猫背が悪化してしまい、それが原因で転倒しやすくなってしまいます。また、大臀筋は脚を後ろに蹴り上げる際に使われる筋肉の為、大臀筋が弱るとするとお尻(骨盤)が後ろに倒れて歩行時に脚を後ろに蹴ることができなくなります。歩きたくても重心は後ろなのでなかなか前に進めずバランスを崩して後方に転倒してしまうというわけです。

大臀筋を鍛えていけば転倒も予防できる！ということで、みなさんも積極的に大殿筋を鍛えていきましょう！

## 今月のお昼

☆昼食のご案内☆  
ハヤシライス・スープ  
ポテトのカレーソテー  
コールスローサラダ  
フルーツ  
沢山の野菜とボリューム  
感満点の昼食です！  
気分は洋食屋さん！  
ほとんどの方が完食です



## 編集後記

緊急事態宣言もあけ、未だ何かと縛りのあるものの中でも歌を歌うなどは、まだまだですが、ハミングぐらいなら・・と変化しつつあります。また、今年は暑い日と寒い日の差が多く見られ血圧の変動が多くの方から感じます。血管を強くする体操や、水分補給、そして何より食事。楽しむ心を忘れずに日々暮らしていきたいですね。  
亀井