



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.20

新橋演舞場 のお弁当



食欲旺盛のK様。食べやすく細かく刻んで、美味しく召し上がられています。勿論！！完食されています。皆さんで食べると美味しいですね！！
(下写真)

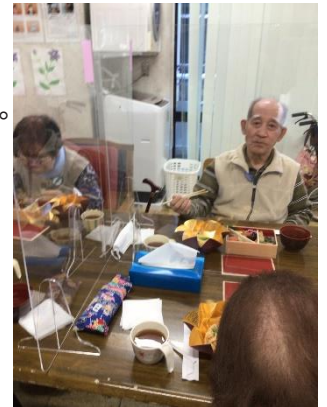


今年から始まった、イベント食ですが、定着し始めており、最近では、『今度は、何曜日にやるの？どこのお弁当？』などの言葉が飛び交うようになりました。
(下写真)

観劇のお客様は幕中に召し上がる幕の内！伝統の出汁が効いた煮物は、演舞場の名物！！ご堪能下さい！！
炊き込みご飯に錦糸玉子・鮭の塩焼・花蓮根・つくね串・蓮根海鮮はさみ揚げ・鶏照焼・切り干大根・白髪ねぎ・ほうれん草胡麻和え・抹茶わらび餅等。
(上写真)



『新橋演舞場には、若い時よく見に行ったの！このお弁当もよく食べたの。懐かしいわ～』とのお声も聞かれました！
若い時の思い出は、特別に輝いていらつしやるようです。
(上写真)



Xmas気分で ケーキはいかかでしょう

クリスマスはみんな楽しみ♪待ってました！！
洋菓子店コージコーナーの選べる3選！お好みは？



ちょっと早いXmasがやってきました！！
皆様甘いものには目がないとあり、笑顔が弾けるこの時間は、見るほうもなんともはや嬉しいひと時であります。
(下写真)



来年は、何を召し上がりたいでしょうか？
和菓子でしょうか？
洋菓子でしょうか？
皆様の食欲は生きる源。沢山、欲を出して元気に長生きしましょうね！

今回は、大変好評につき！！コージコーナーのケーキです。モンブラン・チーズケーキ・アップルパイの中からお選びいただきました。
(上写真)



『最高～』のお言葉を頂きました。
この笑顔がたまらないですね。
みなさま、甘いものは大・大・大・大好き！です！！
(上写真)





来年の思いを込めて、書初めを行いました！！
『齋藤梢雀』先生のもと、恥ずかしながら職員が挑戦！！昨年は様々な困難があり、センターでも皆様には大変なご苦勞と協力を頂きました。お陰様で、感染者を出すこともなく過ごすことができました。
本年も、更なる対策と徹底を行い、安心して通所していただけるよう、気を引き締めて、職員一同邁進してまいります。
本年もよろしくお願いいたします。

自宅で簡単！
リハビリコーナー


自宅で簡単に！座ったままでできるリハビリをご紹介します！
今回は首の頸部筋肉のストレッチです。

リハビリコーナー

【頸部筋】～首周囲のストレッチ～

効果


- 姿勢改善
- 肩こり改善
- 可動域拡大



身体はまっすぐなまま頭をゆっくり左右へ倒します

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。



身体が左右へ倒れないようにします

首の筋肉のストレッチ

姿勢の改善・肩こり改善・可動域拡大！に効果的
座って誰でもできますよ！！椅子に深く座って、正しい姿勢で行いましょう。足は床についていますか？
身体を真っすぐなまま、頭だけをゆっくりと、右側・左側へと倒しましょう！！傷みがある場合は無理せずに中止してくださいね。

首ストレッチで首こりを軽減しましょう！

人間の頭部は4～5kg程あります。まっすぐ向いているだけで首にはストレスが掛かるのが分かりますね。
首からの骨は、全てに繋がっています。たっぷりとほぐしましょう。同じ姿勢を続けると首や肩の筋肉が緊張して、血流が滞り、疲労が蓄積し、凝りや痛みの症状が現れやすくなるとか。予防法には、長時間同じ姿勢をしない事。適度な運動。目を休ませる。ストレスを適度に発散させる。などがあげられます。いつまでも、若々しくいたいならまず首回りを鍛えましょう。

カレンダー頂きました！！

☆荒川区立第一中学校☆
～6組のみなさん～
素敵なカレンダーをありがとうございました！！版画でカラフルに刷られ毎日がワクワク楽しく暮らせる心のこもったカレンダー。大切にに使わせていただきます。



編集後記

寒さも本番憎きコロナが猛威を振るい私達の生活にも影響が及ぼされてきました。何という怒涛の月日だったでしょうか。
まだまだ続く厳しい状況が心まで暗くなってしまいがちですが負けずに！元気に！荒川らしく！
頑張りましょうね！ 亀井