



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.19

日本ばし大增 の『松茸ご飯』

11月は！待ってました！まさかの松茸ご飯です！！
大興奮の折詰め！！召し上がれ～！！『季節限定！！』



食べるのが、大好きのA様！！イベント食には、殆ど参加ニコニコとお重箱を、開けられて・・・「お～久しぶり」といわんばかりの笑みを浮かべてらっしゃいました。楽しいひと時を、堪能されてました。
(上写真)



昔は、ウナギ屋さんを営まれていました、こちらの利用者様。「お嫁さんにも食べさせてあげたいわよ～」と優しい方です。今回は、すまし汁も松茸に致しました。
(下写真)

格調高い、お重！！
創業明治33年の粋な江戸味。目にも美しく煮あげる料理法。日本の伝統文化を大切にし老舗料亭の味を守り続け妥協のない職人技が光ります。『江戸の味、甘辛両み強め』『冷めても美味しい』『安心安全食材』を重視！！
(上写真)



食事イベントは、はじめて参加のO様。「お肉は苦手だけど、松茸は食べた～い」と、楽しまれていました。はじめてのお味はいかがだったでしょうか！！
(下写真)



クリスマスオーナメント 作りをしました！！

老人センター主催のXmasオーナメント作りにリモートにて挑戦しました！！ドキドキ・ワクワクのようにできるのでしょうか！！



最初は皆さん『出来な～い』や『自信ない』というお言葉・・・でも、みんなで一緒に参加したらできるかもしれない！！そんな思いから、『やってみようかあ！』の言葉に変わりました。
(下写真)



実は卵の殻でできています！！中身は空なのですが、布にのりを付けて、また布を付けてを繰り返して、完成した物がこちら！！お一人様2個作りお持ち帰りしました。
(上写真)



やってみたら・・・出来た！！いやいや、上手にできましたね！さすが、手先が器用です。「家族に自慢する」や「どこに飾ろうかな」などの声が聞かれました。また、是非誘ってね！！と創作心にも火が付いたようです。何でもチャレンジですね！！
(上写真)

お知らせ

年末年始休業のお知らせです。

いつも、ご利用ありがとうございます。
誠に勝手ながら、当事業所は下記の期間を
年末年始の休業とさせていただきます。
ご迷惑をおかけいたしますが、
何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。



**休業日：令和3年12月30日(木)～
令和4年1月3日(月)**

新年は1月4日(火)から営業いたします。
来年も、当事業所をご愛顧頂きますようお願い致します。

自宅で簡単！ リハビリコーナー

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

リハビリコーナー

～頭の筋肉のストレッチ～

効果

- 肩こりの改善
- むくみの軽減
- ストレスの緩和

[後面]頭の後ろに手を置き、下を向きます。
[前面]顎を上げるように上を向きます。

目標回数(1日)
20秒×2セット

※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。

背中を曲げたり、
反らせたりしない
よう注意します。

頭の筋肉のストレッチ

肩こり解消・むくみの軽減・ストレスの緩和に役立ちます。
椅子に座り、背筋を伸ばして、両手を組み合わせ、首の
後ろにまわします。無理はしなくて大丈夫です、ゆっくり
と前に倒します。後ろは、手を外し顎を上げるように行
いましょう。首筋は年齢が出ます。アンチエイジングにも
是非！

頭の筋肉を鍛えてほぐして血行促進！

近年、パソコン操作や、スマートホンの活用にて、頭や
首が重くなりそれにより、肩が凝ることがありますね。
それは、血流の悪さから！血流が悪いと色々な体の変化
が生じてしまうんです。そんな時は、レッツ！ストレッチ！
脳に血流がよく流れ、集中力が増して脳の活性化にも繋
がりますよ～。これから、寒い季節が到来。これでしたら、
いつでもどこでも行えますよね。

今月のイベントおやつ

広島名物宮島の老舗！
やまだ屋のもみじ頭！！
ランキング上位甘党をも
うなずかせる！モチモチ
生地の食感が美味しい、
あんこは粒あん系の上品
な味わいです。優しいお味
でした。



編集後記

ひしひしと寒くなってまいりました。センターでも温
かいうどんなどのメニューも増えてきて、冬の訪
れを感じます。今年ももうすぐ終わり、今年世界
全体が大変な年であり、我慢の年でもありまし
た。来年は健康で幸多き良い年でありますように、
心からお祈りいたします。 亀井