

白金の森デイサービス

# プラチナロード便り

令和元年12月号

白金の森デイサービス

TEL 03-3449-9615

FAX 03-3442-3110

住所 港区白金台5-20-5

ホームページアドレス

<http://www.foryou.or.jp/>



随時情報発信中！

## ハーモニカ演奏会

ご利用者様の旦那様がハーモニカ演奏会を開催してくださいました！馴染みの深い曲目で、奥様も他のご利用者様も、その優しい音色に耳を傾けておられました。そんな仲の良いご夫婦の在宅での生活を今後とも支援していきたいと思います！



## 花壇の植え替え

お隣のどんぐり公園にて、地域の子どもたちと一緒に花壇の植え替えをお手伝いしてきました。気持ちの良い秋晴れの下での土いじりは、ご利用者様にとっても良い気分転換になったご様子。このようにご利用者様にも地域貢献にご協力頂ける機会を設けていきたいと思います。

# 初の開催！フラメンコ



この度初めてフラメンコのボランティア様が白金の森にお越しくださいました。フラメンコとはスペイン発祥の民族舞踏で、目の前で鳴り響くカスタネットや靴のタップ音に大迫力のステージとなりました！白金の森では沢山のボランティア様のご協力により、多種多様なプログラムの開催が実現しております。

## リハビリコーナー

### 【内転筋群】～内腿の筋肉のストレッチ～

#### 効果

- バランスの改善
- 姿勢の改善
- むくみの軽減

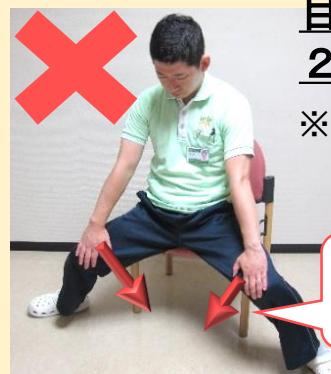


背筋を伸ばし、膝を内側から手で押しながら、体を前に倒します。

#### 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。



膝が内側に入らないよう注意しましょう。

## 12月の予定

ヘアカット 2(月)、20(金)

**申込の〆切は実施希望日の7日前となっております。**

出前企画 5(木)

期限内のお申込にご協力お願い致します。

今月は大好評のお寿司をお召し上がりいただけます！

お楽しみ会 23(月)、24(火)、25(水)

一年の締めくくりで、bingo大会や職員の出し物を企画しています！

25日には山中様によるホルンコンサートも同時開催します！！

## 職員異動のご挨拶

白金の森で10か月間勤めて参りましたが、この度異動することになりました。今まで様々な方とお会いすることができ、皆様に暖かく見守って頂きまして、大変感謝しております。白金での想い出を自身の宝物として、今後に活かせていけたらと思います。最後になりますがご利用者様・ご家族様・ケアマネージャー様・ボランティア様、今後の皆様のご健勝ご多幸をお祈り申し上げます。

今まで本当にありがとうございました。

齋藤裕章

