

白金の森デイサービス

プラチナロード便り

平成30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!

紅葉外出に行きました!



今月は11/21より紅葉外出が始まりました! 神宮外苑のイチョウ並木をご覧になった後は行くまでどこに行くかわからないお楽しみのドライブです!! コースはドライバーさんしか分からず皆様ドキドキでした!



ドライブは新宿や銀座、皇居など懐かしい場所をめぐり昔話を花が咲いておりました! 他、乗馬クラブにも行きました!

今月はサンタクロース、雪だるま、トナカイを皆様で作成しました!

皆様で作成されたサンタさんは近くの幼稚園に遊びに行きました!



口腔体操 パタカラ

白金の森では昼食前に口腔体操で「パタカラ体操」を行っております。パタカラ体操とはお食事をスムーズに摂取出来る様に予防・改善する運動です。体操を行うことによって噛む力、飲み込む力の維持向上、唾液の分泌の促進、口呼吸ではなく鼻呼吸にすることでお口の乾燥を防ぐ等があります。ご自宅でもパタカラ体操を行ってみてください！



職員紹介

名前:楠田 美奈子
(副責任者)

出身地:長野県

趣味:適度?なお酒と
スポーツ観戦



一言:いつもお世話になっております。三人の子供達(娘2人息子1人)も社会人となり卒母致しました。これからは自分の時間を充実させていきたいと思っております。送迎でお会いすることもあると思っておりますのでお気軽にお声かけ下さい。

大募集！！

ご利用者様に作成して頂いていた白金のトナカイが完成しました。そこで名前を募集致します。素敵な名前がありましたら是非お知らせ下さい！(連絡帳への記入もOKです。)



知っておきたい 風邪への対応

皆様も風邪を引かれた時に受診を悩まれる事があると思います。そんな時に参考になるように今回はまとめてみました。

- ①38℃以上の発熱があり食事が摂れない時
- ②喉が痛くて食事が摂れない時
- ③咳が長く続いている時
- ④呼吸が苦しそうな時
- ⑤意識レベルが下がった時
- ⑥血痰が出る時
- ⑦急に声が出なくなった時

こんな症状がある時は是非受診をお勧めします。

これ以外熱が出ていなくても、下痢や嘔吐が続いている時は、脱水になりやすくなります。経口補水液をご自宅に常備される事をお勧めしています。

《編集後記》

今年もあと一ヶ月になりました。十二月になると気温も下がり寒さが増してきますね。体調を崩しやすくなるので体調管理をしっかりと行って下さい。
白金の森は十二月二十九日(土)から一月三日(木)までお休みさせて頂きます。