

白金の森デイサービス

プラチナロード便り

令和2年3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!

福 白金の節分豆まき 福

今年の白金の森の節分はご利用者様の発案で「福は内～鬼とも仲良く～」の掛け声で盛り上がりました。豆ではなく赤い玉を用意してみんなで玉投げをして、厄払いをしました。ご利用者様と作っていた手工芸の鬼も玄関に飾り、デイの玄関が華やぎました。



白金の森では手工芸を充実させています!!

前回のフラワーセラピーではお雛様作りの手工芸を行いました!



手工芸 部員大募集中です!!!!

脳トレクラブ始動！



「もっと頭を使うことをしたい！」
そんな皆様からの声にお応えして、
脳トレクラブを始動しました！
間違い探し・100マス計算・迷路・線
つなぎ等、週替わりで様々な題材
をご用意していきます！！

リハビリコーナー

【前脛骨筋】～脛の横のストレッチ～

効果

つまずき予防

筋疲労改善

可動域拡大



つま先は下げて膝と背中を伸ばし
ゆっくり身体を前へ倒します

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。



膝と背中が曲がらない
ようにします

3月の予定

出前企画 3月5日（木）

今月は大好評のお寿司をお召し上がりいただけます！



＜＜ボランティア様のご来所について＞＞

現在白金の森では、新型コロナウイルス対策の一環でボランティア様のご来所をお断り
させて頂いています。楽しみにして下さっている方の多い白金どんぐり公園の散歩も
開催を見送らせて頂いています。3月は書道と麻雀・脳トレ・音楽を充実させていきます。
デイでの時間が充実するように、職員一同企画を練ってお待ちしています。



お食事サポートのお知らせ

白金の森では、2月と3月は低栄養・脱水の予防強化月間としています。特に3か月連続で
体重減少がある方や昼食量が半分以下の方を中心に、ゼリーやスープ・甘酒などご持参頂
き、デイでご提供しています。朝ご飯が自宅で食べられなくなっている、デイの後は疲れて
寝てしまって夕食が食べられないなど、お困りの事があればデイの看護師までお知らせくだ
さい。最近食事のペースが遅くなっている事なども、認知症状の進行による場合があります。
在宅でのお困りごとがあればいつでもご相談ください。

白金の森 看護師 高橋千里 03-3449-9615