

# 白金の森デイサービス プラチナロード便り

2020年4月

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!

## 卓上ゲームで盛り上がっております!



コロナウィルスの感染予防の為、ボランティアさんの受け入れを中止している中、白金の森では皆様で楽しく身体を動かして頂けることを考えております。



今月の出前は  
「特選にぎり」でした

今月の手工芸チーム  
今月はさくらです





# リハビリコーナー



## 【体幹筋】～腰背部のストレッチ～

### 効果

姿勢改善

腰痛予防

可動域拡大



背中と腰を伸ばしゆ  
っくりと身体を捻じ  
ります



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。

首や背中が曲がらないよ  
うにします



### 今月の職員紹介

名前：和田 孝弘

出身地：大阪

趣味：料理

一言：元料理人です。食べるのが大好きです。おしゃべりも好きです。皆様と楽しい時を過ごせるように頑張ります。宜しくお願いします。



### 《お知らせ》

白金の森では新型コロナウイルスの感染・拡大予防の為、2時間毎の換気、乗車時の検温、手洗いうがい、職員も同様出勤時の検温、マスク着用の徹底を行い、感染予防に努めております。

今後も皆様に安心して通所して頂けるよう努めて参りますので、宜しくお願い致します。

