

白金の森デイサービス

# プラチナロード便り

令和2年9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！

## おやつイベント 連日開催！！



生クリーム・餡子・練乳・果物などをトッピング！  
コロナ禍で依然としてデイでの活動に制約ある中、  
おやつの時間をちょっぴり特別なひとときに。



お菓子だけではありません。  
熱中症の季節、塩分補給もできる  
冷たいレモンティーも。



いつも沢山の笑顔をお返しありがとうございます

# 熱中症パトロール実施中！！



白金の森の熱中症対策では、ご利用日でない日でも電話や訪問を通して安否確認とクーラー使用・衣類調整・水分補給の呼びかけをしています。まだまだ暑い日が続きますが、一緒にこの夏を乗り越えていきましょう！

## リハビリコーナー

### 【脊柱起立筋】～腰の筋肉のストレッチ～

#### 効果

肩こりの予防

むくみの軽減

ストレスの緩和

#### 目標回数（1日）

**20秒×2セット**

※回数は目安です  
痛みがある場合などは  
無理せず中止して下さい。



[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。



背中を曲げたり、  
反らせたりしない  
よう注意します。



## 編集後記

記録的な猛暑もようやく落ち着いてきましたが、依然として暑い日が続きますね。引き続き白金の森では、熱中症対策を呼び掛けてまいります。また、マスクの着用やご自宅での検温等、新型コロナウイルス対策へのご協力をいつもありがとうございます。レクリエーションに制限のある中でも、皆様に「楽しかった」と感じて頂ける瞬間をお届けできるよう、引き続きおやつイベント等を充実させていきたいと思っております！