

# たんぽぽだよ!



2021年2月19日 発行 323号

社会福祉法人龍鳳 たんぽぽ

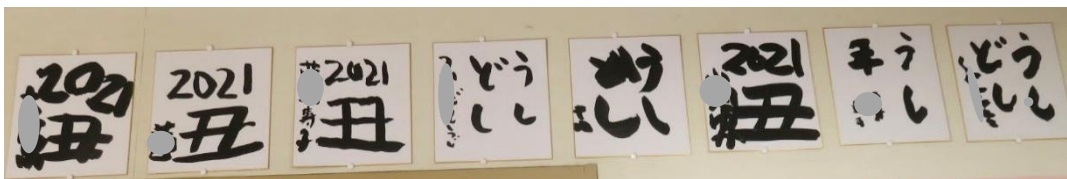
〒176-0001 練馬区練馬 2-14-9

TEL03-5946-3588

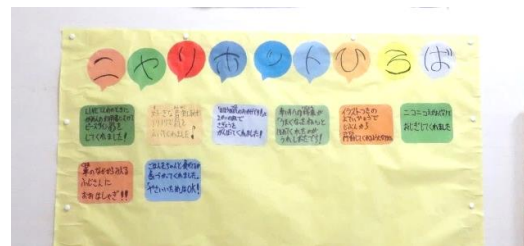
<http://www.fukushiryuhoh.or.jp/tanpopo/>

## コロナ禍だけど…「集まる つながる かかわる」 施設長 浅見 僚子

新年にはたんぽぽ集合写真を撮っていましたが、今年はできそうにないので、全員集合の掲示物を作りました。利用者様に好きな風船の色を選んでいただいて完成させました。生活介護でチャレンジした干支の色紙も合わさって、明るい気持ちになれそうです。「ニヤリホッとひろば」も掲示し、これからもうれしい出来事をたくさん探してにぎやかな広場にしてい予定です。



お名前加工しています



## たんぽぽ LINE アカウントご紹介

たんぽぽのみんなとつながろう!

たんぽぽのアカウントを作成いたしました。すでに在宅支援の連絡手段として使用している方もいらっしゃいます。職員と、また、利用者同士で交流を楽しんでいます。トーク機能だけではなく、タイムラインや投稿を通して画像や動画を発信しております。

ぜひご登録をしていただき、のぞいてみてください。

<方法①>LINEのホーム画面

→友達追加 (右上)

→検索

電話: +81 3-5946-3588

ID: 59463588

を入力してください。

<方法②>QRコードを読み込む。(カメラ撮影でもOKです。)



会えないけれど  
LINEでおしゃべり



# 3月の活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 春分の日
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## たんぽぽナイチンゲール



### 〈 いま、できること 〉

新型コロナウイルス感染症予防のため、手洗いやマスクなども身につけてきたと思います。今後も続けていきましょう。

ウイルスは目に見えないため、自分たちにできることをしていても、不安が生じることもあります。自分のからだやこころの状態に意識を向けて、自分を癒したりストレス発散をしましょう。今までと違う生活をしているだけでも、いつもよりストレスとなっています。

リラックスする時間をつくってゆっくり過ごしてみましょう。その他に、朝日を浴びる、料理を作る、動物の動画を観る、本を読む、動画や映画を観る、音楽を聴く、断捨離をする、筋トレをする、などもあります。心身の健康を保つために、今、私たちができることを続けていきましょう。

看護師 杉本 さおり

### ～中古の自転車をおゆずりください～

おゆずりいただける自転車をご自宅等にごございましたら、たんぽぽまでご連絡ください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

たんぽぽ 03-5946-3588

