

地域活動



みのり福祉会では、地域の皆様や通行される方々が気持ちよく生活できるよう、毎月1回、始業前に清掃活動を行っています。

看護師のひとりごと



寒暖差があり、体調不良の訴えが出てきました。早めに休息を取り、栄養と睡眠をしっかりと取りましょう。当施設はインフルエンザ予防として紅茶うがいを始めました。紅茶は、カテキンが入っており、殺菌作用がある様です。外出から帰られたら、うがいをしましょう。また風邪の予防として、ハチミツ、生姜がいいようです。みなさん、試してみてくださいはいかがでしょうか。

今回のおすすめ食材 里芋

里芋はおふくろの味として、家庭料理には欠かせない食材です。あの独特なぬめりの中にはムチンという物質が含まれていて、老化防止にも役立ちます。また、ムチンは、タンパク質の消化・吸収を高めて胃腸の働きを活性させる事で便秘の方にもおすすめです。



【おすすめ調理法】

- 1.里芋はゆでるか又は蒸して潰し白玉粉も水を入れて耳たぶくらいの固さにする。
- 2.沸騰したお湯に団子状にして入れ浮いたら上げる。
- 3.甘辛しょうゆ味で食べる。

心肺蘇生法大会

9/9に心肺蘇生法技術大会に参加しました！



* 編集後記 *

< 担当遠藤 >

朝晩が寒くなり、体調を崩しやすい時期になってきました。衣類の調節をして体調に気をつけたいものですね。秋と言えば皆さんはスポーツ、読書、食欲・・・私は、食欲に勝るものはありません(笑)

秋号

第38号

倉吉スターガーデン便り

〒682-0922 鳥取県倉吉市福守町491
社会福祉法人みのり福祉会 倉吉スターガーデン
TEL: 0858-28-5801 FAX: 0858-28-3173
発行日: 平成27年11月16日



今年は「幸寿司」様にきていただきました。にぎりたてのお寿司に皆様喜ばれていました。



9/18 敬老祝賀会を行いました。皆様の笑顔が見れとても嬉しく思います。今後も健康でいつまでも長生きしてくださいね。

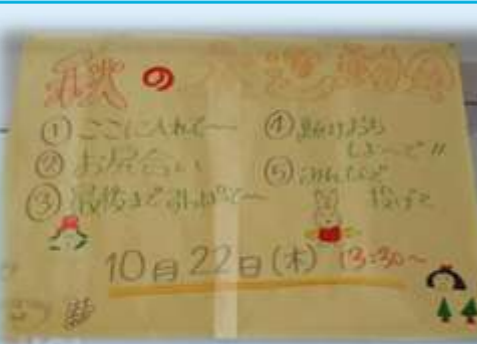
※掲載している写真は、個人の上承を得て掲載しております。

デイサービス



外出行事

10月末から11月上旬に奥津溪に外出に行きました。天気にも恵まれとっても楽しい外出になりました！



運動会

秋の運動会では4チームに分かれ職員が種目を考え一生懸命頑張りました。特に玉入れは白熱した戦いでした。



栄養士の影山です。「むかご」が今日のおすすめです♪

バイキング

ケアハウスとの合同バイキングの様子です。ご利用者様に伺いメニューを決めました！皆様普段の倍は食べておられました（笑）



文化祭

恒例となりましたみのり福祉会の文化祭では、各施設からコスプレイヤーが集結！イナバスター様や中国獅子舞様もお越しくださり大盛り上がりでした。

ケアハウス



足湯

足湯に入り心身共にリフレッシュ★★

羽合足湯



奥津足湯



お茶会



ご利用者様とお茶を点て一緒に頂きました。



行事

くらよし女子駅伝大会応援♪♪



花回廊に行ってきました♪



シルバースロパチ大会♪皆様楽しめました。



座布団づくり



西倉吉保育園児さんとの運動会の様子です！

