



## 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: 令和2年10月20日



やっと暑さも納まって朝夕はめっきり涼しくなって過ごしやすくなってきました。とはいえ、コロナがもう少し落ち着かない事には、どこかに出かけるのもまだ少し気が引けてしまいます。コロナの終息にはほど遠い状態ではありますので、くれぐれも感染に気を付けてください。コロナと共存する生活様式は不自由ですが、もう少しの辛抱と信じてこの状態を乗り越えていきましょう。

\* 『倉吉スターガーデン便り』は1月（新春号）・4月（春号）  
・7月（夏号）・10月号（秋号）の年4回の発行を予定しております。

# 敬老祝賀会

敬老の日を迎えられたお祝いに、敬老祝賀会を開催しました。スターガーデンでは102歳を迎えられた方を筆頭に60名が参加し開催しました。



- 還暦(かんれき)・・・61歳(満60歳)  
生まれた年の干支に戻ることに由来します。
- 古希(こき)・・・70歳  
中国の唐時代の詩の一説に由来します
- 喜寿(きじゅ)・・・77歳  
「喜」という字の草書体が七を3つ重ねた形になることに由来します。
- 傘寿(さんじゅ)・・・80歳  
傘の略字が八と十を重ねた形になり80と読めることに由来します。
- 米寿(べいじゅ)・・・88歳  
「米」の字をくずすと八十八と読める事に由来しています。
- 卒寿(そつじゅ)・・・90歳  
「卒」の略字である「夨」が九十と読める事に由来します。
- 白寿(はくじゅ)・・・99歳  
百から一を引くと「白」になることに由来しています
- 紀寿(きじゅ)または百寿(ひゃくじゅ)・・・100歳  
100年が一世紀ということから紀寿、また100歳であることから百寿と呼ばれています。

## 秋の収穫祭



ケアハウスご利用者様が育てたサツマイモや大根を収穫し「秋の収穫祭」を行いました。今回は、今が旬のさんま・芋汁・かぼちゃのクロックと秋の味覚を楽しみました。



新

## 栄養士の豆知識

### きのこを食べて 冬に備えましょう



秋の旬の食材の一つに、しいたけ、えのきたけ、しめじなどのきのこ類があります。このきのこ類には抗酸化作用が高いという特徴があります。体内の活性酸素が多いと免疫力が低下し病気になるやすくなってしまいます。しかし、抗酸化作用の高いきのこを食べることで体内の活性酸素を減らすことができ、免疫力の向上に繋げることができます。冬にはインフルエンザが多くなる時期です。今のうちに免疫力を高めて冬に備えましょう。

## ナースのつぶやき

### 秋バテ大丈夫ですか？



秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋までつづく事です。特に高齢者の場合、急激な環境の変化への対応が難しく、元の状態に回復するまでに時間がかかってしまいます。日ごろから体調管理に気を配り病気の予防に努めていきましょう。

## ご存じですか？

### 薬のあれこれ

内服薬（飲み薬）の正しい飲み方、ご存じですか？  
実は間違った飲み方をしている方・・・多いんです。

👉起床時：朝起きてすぐ

👉食前：食事の30分～1時間前

👉食直前：食事を食べ始める直前

👉食後：食事の後、30分以内

👉食間：食事と次の食事の間（食後2～2時間半くらいの空腹時）

👉頓用・頓服：指示された症状がある時など

👉分からない時は、かかりつけ薬局の薬剤師にお尋ねください。



社会福祉法人みのり福祉会

## 地域福祉相談支援窓口

生活の中で、何か困っていることはあませんか？

法律相談  
など

親の介護  
こと

秘密厳守・ひとりで悩まずに、ぜひご相談ください。

お問い合わせ

地域福祉支援室 担当 田中

682-0922

倉吉市福守町491 倉吉スターガーデン内

TEL:0858-24-5856 FAX:0858-28-3173

## 幸せの黄色いコスモス



スターガーデンから倉吉市防災センターに向かう歩道にはケアハウスの入居者が育てた黄色いコスモスが色鮮やかに咲き誇り、地域住人を楽しませてくれます。

11月の文化祭には、「幸せの黄色い風車アート」が施設周辺に出現予定です。



編集  
後記

初秋を迎えましたが、コロナ禍にあって皆様はいかがお過ごしでしょうか。全国的にはコロナのピークは過ぎたことですが、ここで気を緩めてはいけないうわかっていても日常生活ではつつい密な状態になっていることがあり、ハット反省させられます。このような状態が早く終わるように祈るばかりです。 編集担当者 小平・澤村

※写真及び個人名の掲載につきましては、ご本人の了承を得ております。