

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3年4月15日



施設長挨拶

日頃より、当施設「倉吉スターガーデン」をご高配いただき誠にありがとうございます。ご利用者様、そのご家族様、地域の皆様には厚く御礼申し上げます。

昨年度はコロナ禍という今までに経験したことのない一年となり、ご利用者様。そのご家族様にご協力をいただきながら感染予防を第一にした施設運営となりました。

令和3年度におきましては引き続きの感染予防に重きを置きながら、法人理念『地域を愛し地域の皆様の幸せのために心を込めて奉仕します』を胸に職員一同が施設づくりに取り組んで参ります。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

施設長 西村允也



* 『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。

倉吉スターガーデン デイサービスセンター

桜餅づくりをしました♪



施設の窓から見える絵画のよう
でも桜を見つつ・見つつ・
でもモリモリ食べる！
手作りおやつ



創立記念は規模を縮小し、春ら
しい和膳を堪能しました。
花見バーベキュー



創立記念会食

様々な制限がありながらも、
しめる活動を工夫しています。
さんホクホクの笑顔でした。 皆
楽

食の特集

**春の
行事予定**

- ・ 春季大運動会
- ・ 節句茶会
- ・ ドライブ外出



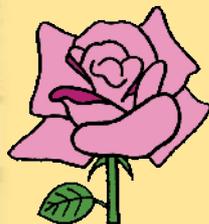
今年度も様々な制限の元で
スタートを切りましたが・
我慢の中に安心と安全をお届
けできるよう職員一同がさら
に気を引き締めていきます。
毎月皆様の笑顔が見れるよ
う様々な企画もご用意してお
ります。
皆様、ご理解のほどよろし
くお願いします。

室内の行事

倉吉スターガーデンケアハウス

お誕生日を迎えられたご利用者様

倉吉スターガーデンケアハウスでは、誕生日を迎えられたご利用者さまに「バラの花」をプレゼントしています。



節分祭

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると信じられていたため、それを追い払うための悪霊ばらい行事が執り行われていた。



入学式

今年度も遊び・学びに
全力で取り組みます✿



新入職員の紹介



ケアハウス 介護員

小泉 佳世子

4月からケアハウスで勤務する事となりました小泉です。

皆様の顔と名前を早く覚えて楽しい時間を過ごしたいと思います。よろしくお願いします。



デイサービス 調理員

柴田 倫明

4月より厨房でお世話になります。自分はまだまだ動けると思っていたが新しいことを吸収するのは大変な事だと今つくづく感じております。やはり年を取ると頭(心)と体は比例しませんがどうかお付き合いの程よろしくお願いします。



デイサービス 業務主任

安長 貴洋

みのり福祉会に入職して21年目です。あちこちの施設を経験してきて、18年ぶりにスターガーデンに戻ってきました。介護の経験は数年程度ですが、頑張りますのでよろしくお願いします。

新

栄養士の豆知識



腎臓食の基本について

腎臓食は腎臓病の人のための食事です。腎臓に負担をかけないような食事をするのがとても大事なポイントです。健康な人は炭水化物、タンパク質、脂質をバランスよくとるのが良いとされていますが、腎臓病の人はそうはいきません。では、どのような食事方法が腎臓に負担を与えないのかご紹介していきます。

・タンパク質を控える

腎臓には老廃物をろ過する機能があります。その中の尿の素となる尿素はタンパク質を分解したときに作られます。タンパク質をとりすぎると尿素がたくさん作られるということになり、腎臓の負担となってしまいます。タンパク質は肉や魚、豆腐に多く含まれています。多く摂取ないように気を付けましょう。

・塩分を控える

腎臓の働きの一つに水分の調整があります。体の中の水分は塩分とくっついており、塩分をたくさんとると同時に水分も増えてしまい、体の中で増えすぎた水分を排出しようと腎臓が働いて負担になってしまいます。体の中の水分を増やしすぎないために塩分は控えめにしようにしましょう。また、水分をとりすぎても腎臓が水分を排出しようと働くので水分の摂取量も少なくしましょう。

・カリウム・リンを控える

腎臓病のステージが進むとカリウムやリンの排出も難しくなってきます。カリウムが体の中に溜まってくると手足がしびれたり、不整脈を起こしたりします。また、リンが体の中に溜まると骨がもろくなり骨粗しょう症になる可能性があります。カリウムは主に生野菜や海藻、果物に多く含まれています。カリウムは水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので。生野菜は茹で、果物は水につけてから摂取するようにしましょう。リンは豚レバー、しらす、乳製品に多く含まれています。肉にも多く含まれていますがタンパク質を制限していけば自然と摂取量が少なくなっていくはずですが、また、インスタント食品やスナック菓子などにも含まれていることがあるので注意しましょう。・カロリーをしっかりと摂る

タンパク質を控えると、カロリーが少なくなってきました。カロリーが不足すると、筋肉が分解され、老廃物が出てしまいます。老廃物は腎臓の働きで体の外に排出しようとし、腎臓に負担をかけてしまいます。

腎臓食の制限量は腎臓病のステージによって変わってきます。腎臓病のすてーずをしっかりと把握して、あなたに合った制限量をしっかりと守って健康に過ごしましょう。

リモート面会について

パソコン・タブレットを用いた「ワライ面会」を実施しております。

リモート面会は事前予約制とさせていただきます。希望される日の2日前までに当施設まで連絡下さい。

- ・LINEアプリを使用しての面会となります。
- ・リモート面会は平日 2時～4時
- ・リモート面会は1回10分程度

不明な点がございましたら、当施設まで連絡下さい

社会福祉法人みのり福祉会

地域福祉支援窓口

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

困りごと相談も受け付けています。

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

編集
後記

倉吉スターガーデン開設27周年を向かえた年の始まりです。今年度は倉吉スターガーデンでは新しい職員も加わり、ご利用者様・入居者様の満足向上の為に頑張っています。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。