

新春号

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: 令和3年1月15日



新年書初め

新年挨拶

立春の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により今までの当たり前の日常が大きく変化した一年でした。

ご利用者様、ご家族様の皆様ならびに関係者各所の皆様には感染症予防対策により多大なご不便とご不自由をお掛けいたしました。

今後も感染症対策は続きますが、その中でもご利用者様により良い一年となるよう職員一同尽力してまいります。 今年一年が、皆様にとって素晴らしい一年となるよう、心よりお祈り申し上げご挨拶とさせていただきます。

倉吉スターガーデン 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。





今年も職員一同宜しくお願いします。

新年祝賀会

餅つき







新年茶会







書初め















栄養士の豆知識

カルシウムが不足するとどうなる?

日本人が不足しがちな栄養素の一つにカルシウムがあります。カルシウムは主に骨の主成分として有名ですが、他にもたくさんの働きがある重要な栄養素です。具体的にどのような働きがあるのでしょうか。

①まず先述した通り骨の主成分としてカルシウムが使われています。骨のカルシウムが不足すると骨粗しょう症になってしまい、骨がもろくなり骨折しやすくなってしまいます。 また歯も骨の一部であるため、カルシウムが不足するともろくなってしまいます。

- ②カルシウムは血中でカルシウム不足が続くと血中に必要なカルシウムを確保するために、骨を溶かしてカルシウムを血中に送ろうとします。そのカルシウムが血管に沈着して動脈 硬化を起こしてしまい、高血圧の原因になってしまいます。
- ③カルシウムには神経を安定させてイライラを解消する効果があります。イライラを解消するためにカルシウムだけでなくマグネシウムも使うため、一緒にマグネシウムも摂取するといいです。
- ④男性においては1日のカルシウムの摂取量が300g以下の人と比べて700g以上摂取している人は大腸がんの発生リスクが40%も低下していると研究のデータが出ているようです。残念ながら女性では関連がみられていないようです。

カルシウムは重要な栄養素の一つです。不足しがちなカルシウムだからこそ意識して摂取することが大事です。健康な生活を送るために**気を付けてみましよう**。

リモート面会についてのご案内

この度は新型コロナウイルスの感染予防対策 の一つといたしましてリモートでの面会をしてい ただける環境が整いましたのでご案内させてい ただきます。

- ・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ご連絡ください。
- アプリ「LINE]を使用しての面会となります。
- ・リモート面会時間は14:000~16:00
- ・リモート面会は1回10分程度でお願いします。
- ・ご利用者様の体調や予約状態で調整できない場合がございます。ご理解ください。

社会福祉法人みのり福祉会

地域福祉支援室

生活の中で、何か困っていることはあませんか?

病気になって しまい、入院費 や生活が心配 <mark>親の介護</mark>ことで、 わからないこと が、たくさん!

秘密厳守・ひとりで悩まずに、ぜひご相談ください。

連絡先

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 初春の候、皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えになられましたことと お慶び申し上げます。新しい年を迎え、新たな気持ちで今年も皆様のお役にたてます様 頑張る所存であります。

よろしくお願いいたします。

編集担当者 小平•澤村