

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4年10月20日



いよいよ季節は秋本番といった雰囲気のある10月。暑くも寒くもなくとても快適な季節です。松茸、栗、秋刀魚など旬の食べ物がたくさん出回る時期でもあります。一方で、インフルエンザを始めとする感染症には特に気を付けなければいけない季節でもあります。新型コロナウイルス対策と合わせて、引き続き健康管理・安全対策に取り組んでいきたいと思っております。

* 『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 (令和4年9月15日)



いつも
ありがとう



102歳でも
元気です♪



お楽しみ

打吹童子ばやし 演奏会

(令和4年9月11日)



文化祭作品づくり



10月22日の文化祭に向けて作品作りをしました。

今回は、「どこでもドア」の作成をしています。文化祭に出品します。お楽しみに!!



倉吉スターガーデン デイサービスセンター



令和4年11月12日
(収穫祭)

令和4年10月19日
(北海道・東北味巡り)

倉吉スターガーデンケアハウス

お楽しみ会の風景



9月のお楽しみ会で果
肉種の植付作業をおこな
いました。



入居者と一緒に行ったサツマ
イモの収穫を行いました。9月
には枝豆の収穫、入居者様有志
が選別作業を行いました。

ガーデン畑の収穫

ナースのつぶやき

季節の変わり目にご注意です

季節の変わり目におこる体調不良の原因は気温の寒暖差やストレスなどの影響で自律神経のバランスが崩れる事です。

自律神経には、昼間や活動時に作用する交感神経、夜間やリラックスしている時に働く副交感神経の2種類があります。皆さん、風邪をひかない様に、気を付けて過ごしてください。



新 栄養士の豆知識



鮭（サケ）の栄養素のひとつ アスタキサンチンとは



鮭は秋の魚のひとつです。

鮭は身が赤いので赤身の魚と思われがちですが、実は白身魚です。赤く見えるのはアスタキサンチンという色素が多く含まれているからです。エビやカニの甲羅が赤いのもこの色素が含まれているからです。このアスタキサンチンを体内に蓄えることで、鮭は激流の川をさかのぼることができるのです。

アスタキサンチンには強力な抗酸化作用があり、そのパワーはビタミンCの1000倍はあるといわれています。

この作用により筋肉の疲労回復や、美肌、美白に効果があると考えられています。

アスタキサンチンの特徴に栄養の届きにくい細部にまで入り込むことができることがあります。目の奥にまで届くため、眼疲労の改善の効果も期待されています。



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

リモート面会について

パソコン・タブレットを用いた「リモート面会」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、ご家族様と施設をオンラインで結んで、お顔をみながら直接会話などを行うことができます。

・リモート面会は平日 2時～4時の間で ・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、当施設までご連絡下さい。

編集 後記

すすきやコスモスに秋の風情を感じる季節となりました。新型コロナの感染拡大防止と社会経済活動の両立を図るため、水際対策が9月7日から緩和されましたが、当施設では、今まで通り、感染症拡大に向けた安全確保の為の取組を継続して行っています。ご利用者様・ご入居者様・ご家族様にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

編集担当者 小平・澤村