令和5年　秋号

第62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5年10月30日

秋風が立ちはじめ、しのぎやすい頃となりました。10月は気温の変化が大きく、体調管理に注意が必要な時期です。

施設では、適切な室温調整や湿度管理を行い、ご利用者様がお過ごしいただきやすい環境を整えています。加えて、健康状態に応じた食事を提供しています。今後もご利用者様に喜んでいただけるような企画を考えてまいります。

何かご意見やご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

引き続き、どうぞよろしくお願い致します。

＊『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5年9月13日）

いつもありがとう

これからも元気で
長生きして下さい

お楽しみ

デイサービスも秋の工作に励んでいます

文化祭作品つくり

10月28日の文化祭に向けて「しあわせの黄色いハンカチにメッセージを書いて飾ります。

倉吉スターガーデン　デイサービスセンター

笑顔つながる福祉の里まつり

4年ぶりのお祭り
笑顔で溢れていました

令和5年9月9日

スポーツの秋 秋季大運動会

パン食い競争

なかなかうまく
いかんなあ

玉入れ

令和5年10月16日

倉吉スターガーデンケアハウス

9月のお楽しみ会で苗花の植付作業をしました。

花苗の植え付け

倉吉女子駅伝応援

10月1日（日）
今年も倉吉女子駅伝の応援に行きました。目の前で選手の足音・息づかいを聞き頑張っている姿に感動でした。

クイズの答え　A：③　らっきょう　B：②　2番

「インフルエンザ予防ポイント」

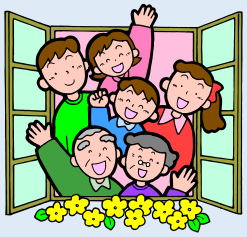
日頃から以下の基本を心がけましょう！

★流行する前に予防接種を受ける

★帰ってきたら手洗いを忘れない

★外に出る時はマスクで防御する

★バランスのとれた食事と十分な睡眠



うつさないマナー

★マスクは、鼻と口をすべて覆うように着ける

★咳をするときは、周りの人から頭を背け、1m以上離れる

★ティッシュなどで、鼻と口を押えて咳をする

★使ったティッシュは蓋つきのゴミ箱に捨てる

★つばや鼻水がついたら手を洗う

栄養士の豆知識

低栄養とは

高齢者によく観察される栄養障害で、人が生きていくために必要なエネルギーとたんぱく質が不足した状態をいいます。

原因として、噛む力や飲み込む力の低下、唾液分泌の減少、腸の動きの低下、味覚低下や嗜好が変わることなどによる食事摂取量の減少。

生活環境要因（一人住まいや老夫婦のみの生活、無刺激による閉じこもりなど）や様々な精神的要因による食欲低下などが関わっています

低栄養になると、【やせてくる・傷が治りにくい・抜け毛や毛髪の脱色が多い・下肢や腹部がむくむ・皮膚の炎症をおこしやすい・かぜなどの感染症にかかりやすい】などの変化がみられます。

低栄養時は・・・・

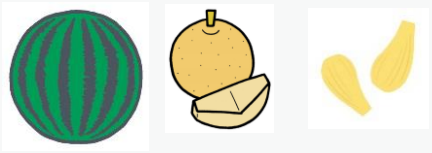
①バランスの良い食事を採る
②1日3食にはこだわらない（回数を増やす）
③水分不足（脱水）に注意する
④個人・症状にあわせた食べやすい形態の物を食べる
⑤胃腸への負担が少ない（消化が良い）ものを摂る

脳トレ雑学3択クイズ

A：鳥取県が生産量日本一を誇るものは何でしょうか？

①　二十世紀梨　②　スイカ　③　らっきょう

B：鳥取砂丘は日本で何番目に大きい砂丘でしょうか？



①　1番　②　2番　③　3番

編集後記

すがすがしい秋晴れの今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体調を崩される方が多いため、手洗いやうがいの徹底、定期的な消毒を行って対策に努めております。　今後もご利用者様にとって快適な生活が送れるよう、スタッフ一同努力してまいります。

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。