

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6年1月20日



ご利用者が飾付した 門松です！

新年挨拶

旧年中ご愛顧賜り心よりお礼申し上げます。昨年は少しずつ人の流れが戻り、皆様と交流する機会を設けることが出来るようになってきたと感じております。

本年も人との出会いを大切に、ご利用者様に安全安心で楽しんでもいただける施設運営を行ってまいります。これまで同様に職員とともども指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

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。

今年もよろしく
お願ひします

私達がデイサービス
職員です



生活相談員

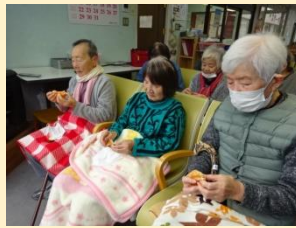


介護職員



看護師

福祉の里とんど祭り



1/15福祉の里広場で「とんど焼き」を行いました。一年を通して健康にすごせるように願いを込めて「焼きミカン」食べました。



出雲大社倉吉分院で、1年の健康を祈ってきました。

初詣

餅つき 12月28日

12月28日 餅つきを行いました。ご利用者様も参加してお餅を搗き、紅白のお餅を「ふく木」に飾り付けを行いました。



倉吉スターガーデン デイサービスセンター

令和5年
12月24、25日



皆が好きな
パーツを選
ばれました。

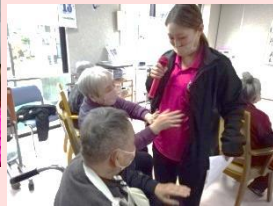
ハーバリウム作り



クリスマス会



令和6年
1月13日



新年会・お茶会
初笑いもありました
ご自分で点てたお茶も格別でした



倉吉スターガーデンケアハウス



女子駅伝応援
10月1日、倉吉女子駅伝
の応援に行ってきました。



クリスマス・正月飾り作成の様子



ケアハウスではお誕生日の日に**バラの花**をプレゼントしています。



救急救命講習会



高齢者施設では、ご利用者様の状態がいつ急変してもおかしくありません。日頃から職員が万が一のときも慌てることなく対応できるように、11月15日、西倉吉消防署の署員を講師に救急救命の研修会を開催しました。ご利用者様が安心して「倉吉スターガーデン」をご利用いただけるよう今後も定期的開催して、スキルの向上を図ってまいります。

冬は血圧が上がります！

寒くなると全身の血管が収縮することで、血圧が上がりがやすくなります。体温を維持しようとする働きや、運動の機会が減ることによって血圧が上がりがやすくなるのです。

特に高齢者は、注意が必要です。寒いときほど、まずは「早朝高血圧」に気をつけましょう。対策は、生活環境を整えることです。室温は、20～24度に保ち、風呂場から脱衣所への移動、布団を出てトイレに行くときなど、暖かいところから寒いところへの移動時の温度差に気をつけましょう。手のひら、足の裏、足元、首のまわりなどを、常に暖かく保ちましょう。

冬型栄養失調とは

新 栄養士の豆知識

冬に身体を温めようと、たくさん栄養を必要としたために起きる栄養失調のことを言います。人の身体は冬の寒さに対抗するために、多くのエネルギーを消費します。この消費量は夏と比較した場合、10%増しとも言われており、普段通りの食事をしていても、栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあるのです。中でも、ビタミンB・ビタミンC・鉄分は特に不足しがちです。豚肉やブロッコリーやピーマン、貝類などをバランスよく摂るように心がけていきましょう。

起こりやすい症状

- ・まぶたがピクピクと動いたり痙攣したりする
- ・口内炎ができる
- ・傷が治りにくい
- ・髪がいつもより抜ける
- ・肌が乾燥する
- ・疲れやすい

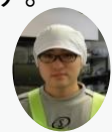


人は、寒さを感じると、体内では熱を作り出すために交感神経を働かせ、ビタミンB₁やB₆を消費します。また、エネルギーを作り出す糖・たんぱく質・脂質の代謝にも関与している為、冬場はビタミンB群の消費量が増える傾向にあるのです。

ビタミンCもまた、エネルギーを作り出すのに欠かせないビタミンです。神経伝達物質の一つであるノルアドレナリンの合成に関与しており、抗酸化作用や体内に入った異物を解毒する作用があるため、冬は特に意識して摂りたい栄養素です。

女性が陥りがちな鉄分不足、冬場は特にその傾向が強いため注意が必要です。鉄の吸収はビタミンCが関与しているので、ビタミンCが不足してしまうと、鉄の吸収もおのずと低下してしまいます。鉄とビタミンCはセットで考え、不足しないように気をつけておきましょう。

栄養士 黒田 慎



編集 後記

あけましておめでとうございます。みなさんの初夢は、どのような内容でしたか？どんな夢でも、これから色んな事が待ち受けている2024年。新たな年の始まりをみんな楽しんでいきたいと思います。

編集担当者 小平・澤村