

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4月15日



施設長挨拶

平素は格別のお引き立てを賜り、ありがとうございます。

倉吉スターガーデンは4月1日をもちまして、28周年を迎えることになりました。これもひとえに皆様のお陰であると職員一同深く感謝しております。

年号が平成より令和に代わり色々な事が変化する近年ですが、その変化を前向きにとらえ、法人理念「地域を愛し 地域の皆様のために心をこめて奉仕します」を胸に職員一同、ご利用者様、ご家族様と共に喜び楽しめる施設づくりに取り組んで参ります。

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

毎月、職員が講師になり開催。



施設の窓から見える絵画のよう
な桜を見つつ・見つつ・
でもモリモリ食べる!
スターガーデン教室



可愛らしい和菓子を風味の良い
抹茶でいただきます。
花見バーベキュー



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

お茶会



活動紹介

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



鬼の的に病気や災害
を鬼に見立て、それを
追い払います。今年一
年元気に

節分



花見ドライブ

伯耆しあわせの里のしだれ桜



春のベストショット

沢山の笑顔と隣り合わせの毎日を
過ごしています



ナースのつぶやき

高齢化に伴い増加している带状疱疹

コロナ禍で、ストレスが影響し体調不良で带状疱疹病状が1.5倍から2倍にくらい急増しているそうです。免疫の低下などで带状疱疹にかかった方もあるようです。また、带状疱疹と新型コロナとの関係は新型コロナワクチン接種後に10%位が带状疱疹のヘルペスウイルスが再活性化するんじゃないかと言われています。带状疱疹は免疫力の低下が原因で発症します。带状疱疹にならないためには、食事のバランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけることが大切です。



令和3年度施設整備実施状況

令和3年度施設整備にてデイサービス障がい者用トイレ・食堂床・ケアハウス食堂床・屋上防水 1階廊下床の改修工事が行われました。今年度は綺麗に変わった施設で安心・安全・清潔感あふれる施設で、ご利用していただきます。



きれいになりました！





新 栄養士の豆知識



春のだるさを食事で改善

春は寒暖差や気圧変化が大きく、進学や異動などの環境の変化、近年は新型コロナ禍による生活スタイルの変更も加わっています。

このような変化によって自律神経が乱れることによって、体がだるくなるのです。

このような自律神経の乱れを改善効果が高いのは食事です。

まず3食を決まった時間に取りましょう。朝食は午前中に摂り、夕食は寝る3時間前には摂りましょう。1日の自律神経のリズムを整える助けとなります。

次にバランスよく栄養を摂りましょう。よく体調が悪くなると、食事がおろそかになってしまうことがあります。そういう時こそしっかりと栄養を摂ることが大事です。

自律神経を整える効果のある栄養素はビタミンB群、鉄、亜鉛、マグネシウムです。

しっかりと体調を整えて新年度のスタートダッシュを決めましょう。

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28周年を向かえた年の始まりです。ご利用者様・入居者様の満足向上の為に頑張っていきます。編集担当 小平・澤村