



新春号

第56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2年1月20日



初春



新年挨拶

旧年中は暖かいご指導をいただきありがとうございました。
昨年は新任の施設長として力不足を痛感する年だったように思います。
本年は大雪からのスタートとなりましたが雪に負けないよう熱い気持ちをもって業務に邁進してまいります。
ご家族様におかれましても新型コロナウイルス感染症に負けぬようお体をご自愛いただき、
新型コロナが落ち着き皆様にお会いできる日を楽しみにしています。
本年もこれまで同様宜しくお願いいたします。 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。

忘年会

12月14日、一年の締めくくりにケアハウス・デイサービス合同の忘年会が開催されました。職員が日頃見せない姿を色々披露しご利用者様に楽しんでいただきました。



祝 新年祝賀会

新しい年の始まりをお祝いするため、新年祝賀会を開催しました。新型コロナウイルス感染が急激に広がってきたので、今回はこじんまりと会食と初夢のおみくじで楽しんで頂きました。



12月28日にお餅つきをしました。

男性ご利用者様も元気にきねを握りお餅をつくしました。

正月に飾る福木も作成、お正月を迎える準備が出来ました。

餅つき



倉吉スターガーデン デイサービスセンター



少人数でケーキ作り
クリスマス
二日間行った
クリスマス行事
の一日目はケ
ーキ作りをし
ました。男子チ
ームが予想以
上に楽しん
でいました。

クリスマス



3種類の鍋味を堪能
みんなでワイワイ鍋をつつく。
新型コロナウイルスのためまだまだ会食にも制限がある毎日ですが皆様アツアツの鍋を堪能できるような工夫しています。



書初め
厳かな時間、静寂な時間の書き初めでした。皆様達筆です。



書初め



お正月
初詣



令和4年は雪とともにスタートいたしました。初詣の際は好天に恵まれ、今年も皆様が様々な願い事をされたようです。職員も皆様の健康と、デイサービスのさらなる飛躍をお祈りしてきました。

倉吉スターガーデンケアハウス

ペットボトルで水耕栽培



手作り作品

秋から冬にかけて室内でスクラッチアートの作品作り。今回初めてペットボトルを再利用して「ひやしんす」の水耕栽培に挑戦。球根が成長する姿を毎日観察して花が咲くのを楽しみにされています。早い物では1月には花を咲かせていました。



ケアハウスの初詣は、雪の残る中「出雲大社 倉吉分院」にお参りしました。

初詣



クリスマスツリー飾り



お茶会

ナースのつぶやき



ヒートショックに 気を付けて！

ヒートショックとは、
住環境における急激な
温度変化によって血圧
が乱高下したり、脈拍
が変動する減少を言い、
時として命を脅かすこ
ともあります。

ヒートショックを避けるには

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温める
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・浴槽に浸かる前にかけ湯で体を慣らす
- ・湯温は41度以下、浸かる時間は10分以内
- ・食直後、飲酒後、医薬品服用後は入浴を控える
- ・同居家族がいる場合、一声かけて入浴する

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

免疫力を付ける食事と生活

新

栄養士の豆知識

新型コロナウイルスやインフルエンザにかからないようマスクや手洗い・うがいだけでなく免疫力を高く保つことが必要です。免疫力をあげるための習慣を作りましょう。

①腸内環境を整える

善玉菌を増やして、免疫力を高めましょう。

善玉菌を増やす食品はごはん（適度な糖質）、ヨーグルトやみそ納豆などの発酵食品、玉ねぎ・ごぼう・アスパラ（オリゴ糖）、ごぼう・きのこ・海藻などの水溶性食物繊維があります。

②免疫細胞の働きを高める栄養素を摂取する

- ・ビタミンA ほうれん草、春菊、人参など
- ・ビタミンC レモン、いちご、みかん、ブロッコリー、ピーマンなど
- ・ビタミンE かぼちゃ、ブロッコリーなど
- ・ナイアシン 魚介類、肉類、きのこなど

③体温を高める

体を温めると、血の流れがよくなり免疫力を高めるリンパ球が多くなるといわれています。また、筋肉は体温の40%を作り出しているため筋肉量が減ると体温も低くなってしまい免疫力が低下します。

④十分な睡眠を

睡眠は低体温や血圧の安定や腸内環境を整える働きもあります。

再び新型コロナウイルスが流行してきています。免疫力を高めて予防していきましょう。



黒田栄養士

リモート面会について

パソコン・タブレットを用いた「オンライン面会」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

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。感染防止対策を優先しながら迎える新年、外出自粛やマスク着用、ソーシャルディスタンスの徹底、安心してご利用いただけるよう職員一同頑張っております。
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、ご本人様の了承を得ております。