

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3年10月15日



澄み切った秋空が清々しい季節になって、できることなら思いっきりスポーツをしたり、旅行にいきたいところですが、コロナ禍ではそうもいきませんね。

日増しに秋の深まりを感じるようになりましたが、今年はコロナがあるので、体調管理には本当に気をつかいます。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

コロナの影響でいろいろ大変だとは思いますが、もうしばらくです。皆で気を緩めず過ごしていきましょう。

* 『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



小林圭子さんのバイオリン演奏熱演中

9月15日倉吉スターガーデン敬老祝賀会を開催しました。今回の祝賀会には、日本音楽療法学会認定音楽療法士の小林圭子さんをお迎えしバイオリンの演奏を聴きながらの祝賀会でした。殆どの利用者様は初めてのバイオリン演奏を聴き感動されていました。



演奏にウツトリ



レストラン「スターガーデン」での食事風景



ドライブ外出

鹿野の夏の風物詩、橋本農園イタリアンジェラートアイス工房前のヒマワリを見に行きました。名物のアイスを片手に、太陽の光をいっぱい浴びた“黄色いヒマワリ”のじゅうたんを楽しんできました。



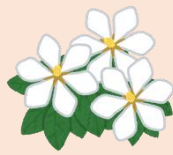
倉吉スターガーデン デイサービスセンター



グランドゴルフ大会



隔月で開催しています。
金メダルを狙って皆さん真剣です。



グッドスマイルinスターガーデン



倉吉スターガーデンケアハウス

ティッシュBOXケース作り

9月のお楽しみ会で折り紙を貼ってティッシュBOXケースを作りました。



サツマイモの副産物として皮をむき、栄養満点の芋づるの皮をむき、入居者様有志でおいしい芋づるの皮をむき、和え物にしたり、美味しうたができました。

芋づるの皮むき

ナースのつぶやき

季節の変わり目にご注意です

全国的にワクチン接種を受けてからコロナ感染者が少し減少してきました。

とはいえ、必ず安全というものでは無いため、まだまだマスク、手指の消毒などで自分自身を守るためのご協力をお願いいたします。季節の変わり目になり、体調を崩しやすくなっています。日中の活動量を増やし十分な睡眠、食事に心がけましょう。



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

新 栄養士の豆知識



秋の旬

さつまいもには栄養がたっぷり

秋の代表的な食材の一つにさつまいもがあります。

このさつまいもには様々な栄養素がたっぷりと含まれています。

主な栄養素は
ビタミンC、
食物繊維、
カリウム、
ビタミンE、
アントシアニン、
βカロテン、
ヤラピン

の7つです。

特にさつまいも特有の性質がビタミンCにあります。

通常のビタミンCは熱に弱く、加熱すると壊れてしまいますが、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いという特性があり、加熱してもビタミンCがあまり減りません。

さつまいもの栄養は皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるとたくさんの栄養が摂取できます。

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

全国的にはコロナのピークは過ぎたことですが、コロナと共存する生活にも慣れてきて気も緩みがちですが、今一度気を引き締めてこの状況を乗り越えていきましょう。実り豊かな秋をお過ごしください。

編集担当者 小平・澤村