

# ぽっかぽか

発行日：令和5年10月10日

地域ケアセンター マグノリア

〒682-0022

倉吉市上井町1丁目2番1

TEL 0858-26-3922

E-mail [mag@med-wel.jp](mailto:mag@med-wel.jp)

URL : <https://www.med-wel.jp>

## 今月号のご案内

2、3面 生活の様子  
(デイサービス)  
(グループホーム、グループホームかりん)  
(ショートステイ)

4面 介護予防情報コーナー 匠に聞く  
ぽっかぽかの会報告  
新入職員紹介  
今月の予定  
編集後記



# 祝 敬老

マグノリアご利用者の今年度の最高齢。御年101歳を迎えられました。  
いつまでもお元気で!

マグノリアでの様子は  
ホームページでもご覧いただけます。  
(右の二次元コードを読み取り下さい)



### 【施設理念】

地域の総合窓口機能を強化し、  
地域と共に歩み、地域に選ばれる施設を目指す。

### 【施設方針・テーマ】

地域および法人の相談窓口として  
安心してご利用いただける在宅サービスを提供します。

地域ケアセンター  
マグノリア

デイサービス  
ショートステイ  
グループホーム  
ホームヘルプサービス  
居宅介護支援事業所  
地域包括支援センター  
配食サービス



REGISTERED ORGANIZATION  
No.3150-ISO 9001



10月1日よりリニューアルオープン!  
日々の様子はホームページでもご確認下さい!

# デイサービス

過ごしやすい時期になりましたね♪○○の秋!皆さんの様子です。



## 芸術の秋



えー具合に  
なってきたで



## 行楽の秋

綺麗だなあ



中庭でオンステージ  
まるでコンサートホール



## 音楽の秋



## パチンコの秋?

今日もきとるかー



よーでるでー



キラリ☆  
ネイルケアで気分↑↑

## オシャレの秋

注:こちらのパチンコ、無料です。もちろん換金も出来ません!

**マケハア**  
**グループホーム日記**  
れちんの家 すめいの家

**祝**

**敬老のお祝い特集**

フロアごとに趣向を凝らし、  
 ご利用者の長寿を祝いました。

手作りのお祝いカード  
 もらったよ



ごちそうだなあ



**かりん**  
**グループホーム日記**



ケーキやおはぎでお祝い。  
 「ごちそうだ」  
 「おいしかった」  
 と喜ばれていました



**ショートステイ**



職員の手作り  
 ケーキで  
 お祝いしました。

手作り  
**ヨーグルトケーキ**

このケーキで更に  
 長生きできます



介護予防のためのお得な情報、知恵をマグノリア地域包括支援センターの職員やマグノリアの各種専門職よりお届けします。今回はデイサービス職員による「**高血圧にご用心**」について説明します。

デイサービスでは、毎月の最終週に「マグノリア大学」を開講しています。看護師や管理栄養士が講師となり、健康に過ごすための知識を紹介しています。9月のテーマは、「高血圧に注意しよう」を行いました。

- ・上の血圧が140、下の血圧が90以上を高血圧といいます。上の血圧が**130を超えたら要注意**です。
- ・血圧は絶えず変化しています。運動後、緊張、寒さ、日中は高くなりがち。普段の血圧を知っておくことは健康管理にかかせません。
- ・血圧が高いと脳卒中の他、心肥大、心不全、腎不全などの重大な病気の引き金になります。
- ・血圧が高くなる原因は、**食塩の摂りすぎ**、肥満、飲酒、運動不足、年齢、疲労など
- ・減塩の工夫で、麺類や煮物の汁には意外と含まれる塩分が多いので、残すようにしましょう。1日6g未満を目標に!



第146回

ぽっかぽかの会  
開催レポート

9月13日に「手軽に作れて、食の進みやすいメニューや栄養について」管理栄養士から話を聞きました。「お話がなんでも楽しく聞こえました。」と参加者より。手作りのかぼちゃプリンの試食もあり美味しい会となりました。



新人職員紹介



【夜勤専門員】

黒川 恵

よろしくお願ひします

編集後記

朝晩だけではなく、日中も涼しくなってきましたね。朝、お布団から出ることが少ずつ難しくなってきました。〇〇の秋といえは皆さんは何を思い浮かべますか？

私は、迷うことなく、食欲の秋です!

最近は焼き芋にハマっています。(宮本)



今月の予定



Trick or Treat!

10月	16日	防災訓練
	20日	洗車ボランティア
11月	10日	マグCafe

感染状況により変更する場合があります。ご了承下さい。