

ぽっかぽか

発行日：令和6年12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

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
今月の予定、年末年始の予定
編集後記

Merry Xmas

もうすぐもうすぐクリスマス♪
マグノリアの各フロアで
クリスマス飾りを楽しむ事が
できますよ♪



【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。

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



芋けんぴ作り

やっぱい食欲の

出来るかえ？

出来さーなで



実りの秋!ということで旬の食材を使って皆さんでおいしいものを作りました!

皆さん手際よく味付けも完璧で秋を堪能しました。

この他にも、カレーやさつまいもごはんなど、皆さんで作って美味しくいただきました♪
(インスタグラムに投稿しておりますので参照下さい(◡‿◡))

サツマイモ汁作り



美味い!

えー匂いが
してきたなあ

皮むいて、材料を切って



炒めて、煮込んで、灰汁とって、煮えたら味噌いれて、「どがな?」「えーでないかえ?」

マゲハア グループホーム日記

人気のレクリエーション「頭の体操」の紹介です。
クイズ形式で四則演算、県庁所在地、この俳優さんの
名前は？色々なクイズを出題し、盛り上がってます！



赤いものと
言えば？



トマト！
りんご！🍎

出てきた答えをボードに書き込みます。出てきてない答えを思いつukのが楽しい！

かいいん グループホーム日記

ケーキ作りをしました。さつま芋と小豆入りで秋を感じる
ケーキです。食感のアクセントにクッキーも入れました。
手作りおやつは好みの味に作れて楽しいです♪



卵、お任せください



クッキー、お任せください

ショートステイ Merry Christmas



クリスマスへ向けて
飾りつけを行いました。
フウ太とフウ子も
クリスマス仕様に♪
賑やかになりました。



介護予防のためのお得な情報、知恵を各種専門職よりお届けします。
今回はショートステイ職員による「**寒くてもご用心！熱中症のリスクは冬にもある**」についてお話ししたいと思います。

冬は、熱中症からは程遠いような季節と思われがちですが、油断は禁物です。その原因となるのが「**乾燥**」です。

冬場は暑い時期に比べて、水分補給の回数が少なくなりがちです。そして暖房の効いた室内では乾燥がさらに進み、より身体から水分が失われやすくなります。車の中でも同じような環境になりやすいので運転中の方も注意が必要です。

体のだるさや、めまいを感じたら脱水症状のサインかもしれません。こまめな水分補給や適度な塩分補給をしっかりと行って、オールシーズン熱中症知らずを目指しましょう。

(こんな症状でたら要注意！)

1. めまいや顔のほてり
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん
3. 体のだるさや吐き気
4. 汗が出ない、又は止まらない
5. 体温が高い
6. 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
7. 水分補給ができない

冬場もしっかり水分補給

1日1000～1500mlを目安に
こまめにとるようにしましょう



こちらもチェック！

マグノリア
ホームページ



マグノリア
インスタグラム



情報随時更新中！「インスタグラム」是非フォロー下さい♪

マグノリアインスタグラム、昨年11月に開設し、1年間でフォロワーも180名を突破しました。これからもマグノリアの様子をタイムリーに発信していきたいと思いますので、本誌ともどもご愛顧下さい。

編集後記

暑い夏、暖かい秋を過ごし、大山の冠雪、寒さでようやく冬を実感します。師走となり、慌しく過ぎていきそうですが、ゆとりをもって取り組みたいものです。今年は、規制も無くなり、催しへの参加、交流ができたと思います。12月も最後まで楽しみながら、年越しを迎えてください。(大田敦)

今月の予定

年末年始の営業のご案内

- | | |
|--------|------------------|
| 12月17日 | 夜間想定避難訓練 |
| 21日 | かりんこども食堂 |
| 24日 | クリスマス会
もりのみ販売 |

毎週月・木
ハッピーパーティ訪問販売

1月1日～1月3日まで
デイサービスは休業いたします
新年は4日より営業いたします

グループホーム・ショートステイ、ヘルパーは休まず営業しております。

1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。

