

ぽっかぽか

発行日：令和7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

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
編集後記



祝敬老 祝 ショートステイのジャンボお祝いフォトスポットで記念撮影 📷 ✨

【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



マクハア グループホーム日記



れもんの家

ご利用者様のご家族様によるコンサートを開催！
ピアノの生演奏と美声に皆さん、うっとり。知った
曲を聞き涙ぐむ場面も見られました。最後はアン
コールの「ふるさと」を大合唱。良いひと時でした。



かりん グループホーム日記

敬老会を行いました！今年は100歳、白寿を迎えられ
る方がおられました♡お昼ご飯は、お寿司♪職員の踊り
では利用者さんも一緒に踊って盛り上がりました♪
笑顔いっぱいの敬老会となりました。



ショートステイ

ショートステイでは白寿のご利用者
様へ記念の賞状を贈りました。職員が
芸を披露したり、一人一人にお祝いの
色紙をお渡し、
「ええ記念になります」と
喜んでいただきました。
特製の手作りケーキを
皆様でいただきました。
大きなケーキに
「なんちゅー大きなケーキ」
「美味しいです」
と喜ばれていました。



白寿のお祝い
金色のちゃんちゃんこがお似合いです🌟

デイサービス

9月といえば敬老の日🎉「敬老月間」と銘をうち、1ヶ月かけていっぱいお祝いをしました(^^)/皆さんに楽しんでもらえる色んな行事を企画しました。



オ～シ～オ～シ



カ・ツ・ケ・ン・サ～ン～バ♪!

上様と一緒に
はいチーズ☆



職員によるマツケンサンバならぬ『カツケンサンバ』でデイルームを大いに盛り上げました☆上様の美声に、皆さんの笑い声と笑顔がいっぱいでした。

いらっしゃい!
何にします!?



Fun Fun



BEER
GARDEN

ビアガーデンを開催!ノンアルコールビールとたこ焼き、ポテト、焼き鳥など好みのおつまみを選んで楽しみました♪焼き鳥、一番人気でしたよ～

おいしいわあ～



お茶会をしました。茶道の先生をされていたご利用者さまに抹茶をたていただきました。和菓子と一緒に一服♪穏やかな時間になりました。

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。

今回はデイサービス職員による「**自宅でできる体操**」についてお届けします。

家の中にいて「動かないこと」が続くと、筋肉量が減ったり、筋力が衰えたりして、フレイル（要介護状態手前の心身が衰えた状態）が進行します。フレイルの状態にならないように、寝たり座ったりしたままの時間をなるべくなくし、積極的に体を動かしましょう。とく「立つ・歩く」といった活動を支える足腰を鍛えることが重要です。家でもできる簡単な体操をご紹介します。

スクワット（5～10回で1セット、1日2～3セット程度）

- ①足を肩幅に広げ、背筋を床に対して垂直に伸ばし、おしりを後ろに引くイメージで、ゆっくりと膝を45度～半分程度曲げる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。

ひざの伸展（左右5～10回で1セット、1日2～3セット程度）

- ①椅子に座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばし、つま先を上げる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。

片足立ち（左右1分ずつで1セット、1日2～3セット程度）

- ①転倒しないように何かにつかまり、目を開けた状態で片足を床につかない程度に上げる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。

脚の横上げ（左右5～10回で1セット、1日2～3セット程度）

- ①ふらつかないように椅子やテーブルをつかみ、背筋を伸ばし、両足を少し開いてつま先を正面に向けて立つ。
- ②ひざがまがらないように、ゆっくり脚を横にあげて数秒間その姿勢を保つ。
- ③もとの位置までゆっくり戻す。

いずれの体操も、痛みや疲労を感じる場合は中止し、体に無理のない範囲で行いましょう。



今月の予定

10月17日（金）洗車ボランティア来所

10月23日（木）全館停電（13:00～14:30）

10/23のハッピーバーデー訪問は中止です

11月 7日（金）マグcafé

感染状況により変更する場合があります。ご了承下さい。

Halloween



編集後記

松江を舞台にした、朝ドラ「ばけばけ」が始まりましたね。

難儀な出来事を素晴らしいものに化かしていく元気な主人公に力をもらって、毎日を楽しみたいと思います。

（浦田）

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！