ぽっかぽか

11月号

城戸哲男 書

第209号

発行日：令和４年１１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
URL：https://www.med-wel.jp

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

今月号のご案内

1面
・秋の一コマ
2、3面
生活の様子
・デイサービス
（介護・予防・小規模）
・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
・知って得する
介護予防
・ぽっかぽかの会
・今月の予定
・編集後記

秋深し隣は何をする人ぞ

ドライブの秋

芸術の秋

コスモスに
名残惜しむか
赤とんぼ
京子

スポーツ（観戦）の秋
間近でみる駅伝は最高でした。

実りの秋

ぐっと秋らしくなりました。
芸術の秋、運動の秋、読書の秋、行楽の秋、
食欲の秋、皆さんの秋はなんでしょうか？

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。

QRコード

【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】
感染対策に注力し、安心してご利用いただける在宅サービスを提供します。

マグノリアは新型コロナウイルス感染予防対策認証高齢者施設です

コロナウイルス感染防止のため、引き続きマグノリアでは、手洗い、マスク着用、消毒など感染対策を行い、サービスを提供させて頂いています。
入所者様の外出については、通院等以外の不要不急の外出は制限させて頂いております。
面会をご希望される場合は、事前にご連絡下さい。

的当てゲーム

介護デイサービス

的当てゲームをしました！今回はただの的ではありません。なんと職員が的です。

さあ、高得点が出るでしょうか！！

コスモスドライブ

予防デイサービス

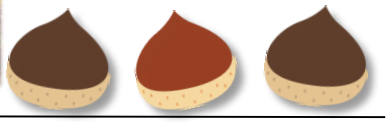
コスモスを見に行きました。とってもきれいに咲いていました。次は紅葉が楽しみです。今年の紅葉はきれいでしょうか。
追って報告します。

栗を味わう

小規模デイぽっかぽか

秋の味覚といえば栗。とってもおいしいのですが、食べるためには固い皮との戦いが大変です。

ですが、そこはやっぱり熟練の技をもつ皆様。昔とった杵柄で、丁寧に栗の皮をむいておいしく頂きました☆



マグノリア グループホーム日記

れもんの家　すみれの家

さつまいもを使っておやつ作りしました✌✌
下準備、生地作りでは率先して行って下さる方ばかり！「美味しい」と大好評でした！！
次回は何を作ろうかな？？

かりん グループホーム日記

今年も水害を想定した訓練を行い、全員でマグノリアまで避難しました！！

地域の奉仕作業の日に施設周りのゴミ拾いを行いました。

落ち着いて避難することができました。

ショートステイ

やきたて！ホットケーキを召し上がれ！

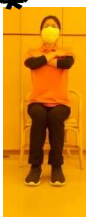
感染対策を行いながら、おやつ作りを行いました。フロア内がとってもいい匂い。焼いている姿に興味深々。「何ができるだえ？」「うまげだなぁ」と、出来立てアツアツのホットケーキは大好評でした。

＼＼知って得する／／ 介護予防の情報コーナー 匠に聞く

介護予防のためのお得な情報、知恵を専門職よりお届けします。
今回は、予防デイケアワーカーによる**『転倒予防体操』**についてです。

唱歌『故郷』の曲に合わせて行います。イスに座ったまま出来るので、ご家庭でもお試しください。

前奏



手を胸で交差します。

うさぎ　追いし

膝を左右に2回転ずつ回します。

かの山

反対の膝を左右に2回転します。

小鮒釣りし

脚を伸ばして脚の付け根から左右に2回転します。

かの川

反対の脚を2回転します。

夢は

手は膝に置き足を外側に出します。

今も

反対の脚を外側に出します。

めぐ

脚をかえます。

りて

脚をかえます。

忘れがたきふるさと

手を胸で交差します。

これを三番まで繰り返して最後に深呼吸をして終了です。穏やかな気持ちで体操できます。

ぽっかぽかの会

１０月２０日、ぽっかぽかの会を開催しました。お忙しい中、ご参加ありがとうございました。今回は「ピアノ演奏」と、「水分（脱水乾燥）についての勉強会」を行いました。

ピアノ伴奏

勉強会の様子

職員によるピアノ伴奏は、クラシックや唱歌を演奏し、「生の音楽を聴けて良かった」等好評でした。

勉強会では実際の体験談や相談も交えながらしっかりと学べる時間になりました。最後は職員とご家族の談話にて、日頃のご様子やお悩みなどお話しして過ごされました。

次回のぽっかぽかの会は、
令和5年3月を予定しております。
また、毎月のぽっかぽか通信も発行しますのでよろしくお願いします。

編集後記

実りの秋ですね。
秋の味覚といえばたくさんありますが、旬のものは特に栄養価が高く、体に良いと聞きます。秋の味覚を楽しみながら、ウイルスやこれからの寒さに負けないよう心と体を満たしましょう。　（北村）

今月の予定

１１月２６日　かりん子ども食堂
１２月　２日　マグCafé（バーバリウム）
１２月１２日　寿司の日

年末年始営業につきましては次号にて詳細をいたします。
（年内は１２月３１日まで営業予定です。）
感染状況により変更す場合もあります。ご了承下さい。