

ぽっかぽか

発行日：令和7年1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

- 1面 年始のご挨拶
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



新年あけましておめでとございます
皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、昨年中はマグノリアの運営に対しご理解、ご支援を賜り心より厚く御礼申し上げます。

今年、地域ケアセンターマグノリアは開設二十周年を迎えます。

千支は已です蛇は脱皮を繰り返すことから「復活と再生」を連想させるとともに長寿なことにちなんで「神の使い」として崇められてきました。昨年辰年で新しい取り組みの芽を成長させ、姿を整える準備をしながら力を蓄え、己年にあやかり施設復活へ向けて全職員が一丸となり取り組んで参ります。

今年が皆様にとって明るく希望に満ちた素晴らしい一年となりますよう心からお祈り申しあげます。

令和七年 元日 施設長 梶本由香

【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



No.3150-ISO 9001





サンタさん登場!!
クリスマスにはサンタさんから
プレゼントが届いたり、
Aによばりーと様のクリスマスコンサートで
楽しく過ごしました♪



きよしこの夜等、一緒に歌って踊って楽しい時間を過ごしました。

そば打ち

職員も挑戦!



ご利用者様に手打ちそばを打っていただきました。皆さん「美味しい!」と好評でした。

マクハア グループホーム日記

れちんの家



お正月は書初めをしたり、初釜をし抹茶と和菓子を味わいました。まったりとお正月気分を楽しみました。

今年は巳年



いい香り

かりん グループホーム日記

クリスマス会を行いました。
“A-によばりーと”クリスマスコンサート、ビンゴ大会、
ケーキバイキングと大いに盛り上がりました!

Merry Christmas



ショートステイ

お正月のおやつに倉吉銘菓「打吹公園だんご」を食べました。
初釜を行い、ご利用者様に立てていただいたお抹茶で新年をお祝いしました。

やっぱり
公園だんごは
美味しいね!



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。
今回はグループホームかりん職員による「便秘に気を付けて」についてお話ししたいと思います。

- 便秘とは、
- ・何日も排便がない
 - ・排便があっても量が少なく便が残ってる感じがある。
 - ・便が出にくい（力んでもなかなか出ない、便が硬い）

などの状態を便秘と言います。排便の間隔や便の出具合は環境や体質の影響が大きく、個人差があります。

便秘にならないために、

- ・規則正しい生活を心がけ、自律神経を整える。
- ・便意を我慢しない。
- ・適度な運動。おなかをマッサージすると腸の刺激になる。
- ・水分をしっかりと摂る。便の80%は水分。
- ・朝食を食べる。
- ・食物繊維を意識して摂る。海藻類が特にオススメ。
- ・医師に相談し、病院で下剤の処方を受ける。



便秘をそのままにしていると、痔になりやすくなったり、おなかが張る事による食欲低下、すっきりしないのでイライラが起こるなど体の調子に良くない事が多いです。しっかり予防して健康に楽しく生活していきましょう。

作品介绍 ギャラリー スペース



テーマ『正月飾り』です

今月の予定



- 1月14日 もりのみ訪問販売
- 1月28日 もりのみ訪問販売
- 2月 6日 マグノリア
20周年記念行事
- 2月 7日 マグC a f e

感染状況により変更する場合があります。
ご了承下さい。



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!

編集後記

明けましておめでとうございます。今年は巳年ですね。へビはその生命力の強さから「長寿」を象徴し、縁起がいい生き物とされています。2025年が巳(み)のり多き一年になりますようお祈りいたします。(幸山)