

は は き

# 波々伎

令和2年度 施設理念  
お一人おひとりを大切に、  
その人らしい生活を支援します。

施設方針  
(1)利用者の願いを尊重し、尊厳ある暮らしを提供します。  
(2)地域と協力・連携を図り、地域貢献に取り組めます。

テーマ  
「健康長寿を目指して、共に生きる」



鬼は外～!

福は内～!

二月二日、節分行事  
を行いました。職員が  
まず最初に、職員が  
節分の由来について、紙  
芝居を披露し、節分の紙  
歌を一緒に歌いました。  
「鬼は外、福は内」を代  
わりに丸めた新聞紙を  
「鬼」の掛け声に合わせて、  
鬼役の職員と合わせて  
利用者が鬼になり、盛  
り上がったより一層盛  
り上がったより一層盛  
にご利用者から「鬼  
に豆を投げたよ」と  
発散になったよ、と  
「豆まきの由来がよ  
かったよ」などの声  
あり、それぞれ楽し  
時間となったよう  
です。

今月号のご案内  
★バレンタインチョコレート作り  
★避難訓練をしました  
★喫茶 花みずき  
★雑巾をありがとうございます  
★健康のために・・・  
★お花クラブ  
★今月の予定  
★ようこそようこそ  
★編集後記

編集発行  
社会福祉法人 敬仁会 養護老人ホーム シルバー倉吉  
〒682-0018  
鳥取県倉吉市福庭町2丁目145  
TEL (0858) 26-0821  
FAX (0858) 26-0822  
E-mail silver@med-wel.jp  
URL https://www.med-wel.jp/silver/  
  
  
REGISTERED ORGANIZATION  
No.3150-ISO 9001 MS CM002

## ～ようこそ ようこそ～

-シルバー倉吉の-コマ紹介-

感謝の気持ちを「ようこそ、ようこそ」とお話しして下さる利用者の方の、お言葉を頂き、このタイトルを付けさせて頂きました。みなさん、「ようこそ、ようこそ」



ええ具合に活けるでえ。



綺麗に飾られたでしょ

施設内で行われる行事は、できるだけ実施していきたいと思えます。

### 編集後記

寒暖の差が大きい日がありますが、少しずつ暖かくなってきて、春の花が咲き始めるのが待ち遠しいです。コロナウイルスの感染で外出が難しいですが、桜を娘と見れたらと…心の中で先取りの外出気分になっています。まだまだ寒い日が続きますので体調にお気をつけ下さい。

鈴木

## 3月の予定

- 3日 ひな祭り行事  
誕生会
- 5日 書道クラブ
- 8日 お花クラブ・お茶クラブ  
美容の日
- 9日 午前入浴
- 12日 体重測定  
内科往診
- 16日 午前入浴
- 17日 午前入浴  
カレンダー教室  
大腰筋講習会
- 18日 寿司の日
- 19日 スナックひまわり
- 21日 映画上映会
- 22日 美容の日
- 25日 喫茶花みずき
- 26日 内科往診
- 29日 午前入浴
- 31日 栄養相談日



※感染症予防の対応により予定が変更になる場合もあります。ご了承お願い致します。

### ♪ボランティア募集中♪

シーツ交換のボランティアを募集しています。  
お電話でお問い合わせください。

### ちょっと宿泊、どうですか？

シルバー倉吉では、生活管理指導短期宿泊事業(ショートステイ：定員6名)のサービスを受けています。介護度がなくても利用可能です。ご利用のお問い合わせは、**居住地の市町村へ**お願いします。

### お困りごとはありませんか？

シルバー倉吉では、「**高齢者に関するお困り事相談**」を受け付けております。一人で悩まずに、まずはお気軽に相談をしてみてください。  
相談受付担当：本間、山下

掲載されている写真につきましては、ご本人様の了解を頂いております。

# “ぞうきん”を ありがとうございます

上井地区老人クラブ協議会女性部様より雑巾をたくさんいただきました。掃除などに使いたいと思います。いつもありがとうございます。



## 喫茶 花みずき

2月の喫茶 花みずきは、手作りのガトーショコラです。2月はやっぱりチョコレートがおいしいですね。皆さんがとても嬉しそうに食べておられ、「もうちょっと食べたいな」という声も聞かれました。



## バレンタイン

### チョコレート作り

二月十五日、皆さんお待ちかねのバレンタインチョコレート作りを行いました。今年のチョコはコーンフレークを混ぜ込み、カラフルなマーブルチョコレートやアポロなどのお菓子を飾りました。「少し固かったけど、ちょっとずつ食べておもしろかったよ」、「また来年もしたいなあ」など好評でした。刻み食、ムース食の方には、チョコの代わりにプリンを食べていただきました。



## 健康のために！



シルバー倉吉のご利用者の皆さんは、毎朝「歩行訓練」として館内を歩いておられ、5周で六五〇メートル程になります。歩きながら朝の挨拶を交わしたり、コミュニケーションの場でもありますね。

歩くことの効果はご存じの方も多ですが、まず、足腰を鍛えて健康な体を維持することにつながります。そして、**高血圧の改善、心肺機能の強化、骨の強化、腰痛の改善、血糖値を下げる**など、体に良い影響が多くあります。

体力に自信のない方も、体調に合わせて自分のペースで歩いてみませんか？体調が悪い時は無理せず休んでも大丈夫です。

これから春に向けて段々と暖かくなりますので、健康を意識して歩いてみましょう。

## 避難訓練をしました

二月十六日、今年度二回目の日中の避難訓練をしました。今回は小風呂からの出火を想定、火元付近を避けて遠回りしての避難となりました。中にはいつもと違う避難経路に戸惑ってしまいう方もおられました。回数を重ねることに皆さんが落ち着いて上手に避難されていました。訓練の後は反省会と消火訓練を行いました。消火器の使い方や注意点などを学びました。今回の訓練を活かし、職員も落ち着いて行動すること、声をしっかり出して誘導することで、ご利用者の皆さんの安全確保に努めたいと思います。



## 2月のお花クラブ

