

は は き

波々伎

令和4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) 利用者がいつまでも自立した日常生活が送れるよう支援します。
- (2) 利用者の願いを尊重し、尊厳ある暮らしを提供します。
- (3) 地域と協力・連携を図り、地域貢献に取り組みます。
- (4) 職員の活気が感じられる職場を目指します。



2月3日、今年も節分行事をしました。

「これから鬼がお部屋に行きますよ～！皆さん鬼退治してくださいね～！」と鬼が自ら放送。律儀な赤鬼は感染対策も心得ており、お一人お一人を訪ねては、利用者さんから豆に見立てた紅白球を投げてもらっていました。

「キャー、鬼が来たわ！」「えい！」「鬼退治だ！」など、皆さん大笑いで楽しんでおられました。

今月号のご案内

- ★節分
- ★節分のおもいで
- ★春の不調に気を付けましょう
- ★おひなかざりを作りましょう
- ★給湯ボイラーを更新しました
- ★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/>



～ようこそ
ようこそ～

-シルバー倉吉の1コマ紹介-



やさしい笑顔はいいね



上井保育園園児の作品です♪

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っています。

編集後記

3月に入り、暖かい日が増えてきましたね。春はきれいな花をたくさん見かけるので、うれしい気分になります。

新年度に向けて忙しい毎日ですが、きれいな花を見てリフレッシュしたいと思います。また、楽しみにしているドラマのシーズン2が始まるので、早く見たい気持ちで待ち遠しいです。

木天

3月の予定

- 1日 誕生会
- 2日 内科往診
- 7日 夜間想定総合防災訓練
- 9日 精神科往診
- 13日 お花クラブ
美容の日
大腰筋体操講習会
- 14日 上井保育園体操交流
- 15日 カレンダー教室 →中止
内科往診
- 16日 寿司の日
- 20日 喫茶 花みずき
- 21日 春分の日※
- 23日 精神科往診
- 27日 美容の日
- 29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。ご了承いただきたく存じます。

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4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。

節分のおもいで



春の不調に気を付けましょう

春は朝晩の寒暖差や気圧変動も大きく、環境の変化によるストレスから生じる自律神経の乱れが原因の不調を感じる方が多いそうです。特に、昼間眠い、身体がだるい、イライラする、肩がこる、気分が落ち込んで憂鬱だ、などの症状が表れやすくなります。

私たちの身体は、交感神経と副交感神経がバランスを取って働きを調整してくれています。このバランスが崩れることで自律神経が乱れ、不調の原因になります。

【自律神経を整えて春を元気に過ごすためには、次のことに気を付けましょう】

- ・睡眠をしっかりとする
- ・適度に運動する
- ・ビタミン、カルシウム、ミネラルを積極的に摂る
- ・食事は欠かさずバランスよく食べる
- ・湯舟につかる
- ・衣類で温度調整する

おひなかざり を作りました♪

思い思いに作り、個性豊かな可愛いお雛かざりができました！
作品展示交流として上井保育園にも飾っていただきました♡

楽しかったわ♪



かわいいのができたわ！



いい思い出になるな



また作りたいわ〜



ピース！



どこに飾りましょうか？



気に入ったよ〜！



給湯ボイラーを更新しました



シルバー倉吉には給湯用ボイラーが3基あります。

今年度、厨房用と手洗い用の2基を更新しました（『令和4年度鳥取県民間社会福祉施設整備等補助金』を活用しました）。

風呂用は一昨年と同様に更新しております。

お風呂や洗面など、温かいお湯で気持ちよく過ごしていただきたいと思います。