

# は は き 波々伎

令和7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。

## 地域交流会を開催しました



「ボッチャ」白ボールに向けて赤チームと青チームのボールを投げ、いかに白ボールに近いかを競うゲーム



「羽根っこゲーム」重しのついた羽根を的に投げ合計得点を競うゲーム

10月22日(水)

福庭・清谷地区の地元住民の方と一緒に「ボッチャ」「羽根っこゲーム」を楽しみました。ご利用者、地域の混合チームで競い合い、「ボッチャ」ではボールの転がりに一喜一憂、「羽根っこゲーム」では20点の高得点(!!)に拍手喝采の大変楽しい時間でした。交流の後には健康教室を行い、管理栄養士より「フレイル予防」として食事にタンパク質をプラス10gを意識して「栄養と運動」と組み合わせる事でいつまでも「元気」でとの内容でした。※「フレイル」とは加齢によって心身状態が低下し、要介護、要支援の前段階の状態を言い、生活の質や健康に影響がある状態になります。

### 今月号のご案内

- ★地域交流会を開催しました
- ★災害時対応力向上事業検討会
- ★十五夜お月様ゲーム
- ★ハロウィン交流 (倉吉北高)
- ★夜間想定避難訓練 ★あげい祭作品展
- ★ハロウィン交流 (上井保育園)
- ★お笑い川柳会
- ★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/



HPIはこちらよりご覧いただけます(^^)

## ~ようこそ ようこそ~

-シルバー倉吉の-コマ紹介-



健康教室の様子

参加された方からは食事のとり方について色々質問があり、とても充実した健康教室でした。



シルバー倉吉の名人戦

今日はどちらが勝つでしょうか…

## 11月の予定

- 3日 文化の日
- 5日 誕生会
- 6日 内科往診(インフルエンザ予防接種)
- 10日 紅葉狩り外出
- 11日 上井保育園体操交流
- 12日 お花クラブ・傾聴ボランティア
- 13日 精神科往診
- 17日 貯水槽清掃(午前中断水あり)  
紅葉狩り外出・喫茶 花みずき
- 18日 上井保育園体操交流
- 20日 寿司の日  
内科往診(インフルエンザ予防接種)
- 23日 勤労感謝の日
- 26日 栄養相談日
- 27日 精神科往診

※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。

### ボランティアを募集しています

レクリエーション活動、網戸の張替などお手伝いいただける方はご連絡ください

### 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、松原

### 編集後記

11月のりんごの旬は「晩生種」で「ふじ」がいよいよ登場します。9月からポプラーなところで、つがる、秋映、シナノスイートと食べ比べてきましたが、私の中では何といても王道は「ふじ」一択です。りんごには様々な効用がありますが、1日1個までが適量のようなので、食べ過ぎに注意しながら、しばらくは楽しみたいと思います。(とも)

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。

## 夜間想定避難訓練



10月24日(金)  
倉吉市消防団(上井分団)と合同で訓練を行いました。夜勤・夜警者を中心に初期消火のあと利用者を玄関に誘導、消防団からは火元の消火と逃げ遅れ者の確認をしてもらい、本番さながらの訓練でした。サイレンと非常放送でけたたましい雰囲気でしたが「そろそろ逃げんといけんがな〜」と避難をされ、訓練が終わると、「おうじょうこいたわい」とホッとされていました。



## あげい祭り作品展へ

10月25日(土)、10月26日(日)  
「あげい祭」が上井コミュニティーセンターで開催されました。シルバー倉吉では日頃の趣味活動の発表の場を提供し、地域の方々にも施設の事を知って頂き交流の場とするために、利用者の作品を展示しました。  
作品は持ち帰り、施設内に展示しています。シルバー倉吉にお越しの際は、ぜひご覧ください。



## 災害時対応力向上事業(第1回)検討会開催

10月3日(金)  
施設の防災力向上のため、『鳥取県県社協災害福祉センター』協力のもと、各専門職の方に集まって頂き災害時対応力向上事業(第1回検討会)を開催しました。  
シルバー倉吉は立地的に洪水と地震災害に特に気を付ける事、災害状況を想定し早めの行動ができるよう事前準備をする事が重要、と教えて頂きました。12月に小規模訓練、5月に本格的訓練を計画しています。本日の検討会を生かし、ご利用者の安心・安全につなげていけるよう取り組んでいきたいと思ひます。



## 十五夜お月様ゲーム

10月6日(月)  
十五夜の日になんでお盆に団子(玉)を乗せるゲームを行いました。高く積み上げた団子が崩れてしまうと「わー!!」と歓声上がり笑顔が沢山。各テーブルでは、十五夜になんだ話や「団子が食べたい」等会話が弾み、看護学生と楽しい時間を過ごしました。



## ハロウィン交流 上井保育園

10月31日(金)  
上井保育園から可愛い「お化けカボチャ」「魔女」「ドラキュラ伯爵」がやってきました。「お菓子をくれないと悪戯しちゃうぞ!」と可愛らしく🎵シルバー倉吉の「おじいさん」「おばあさん」が出迎えをして「ワクワクしながら待っていました。ハッピー・ハッピー、お菓子をあげるからまた来てね」とお菓子を渡し、楽しい時間を過ごしました。



シルバー倉吉  
お笑い川柳会

冬の日  
父が火鉢で 昆布焼く  
青木千鶴

作業終え  
ひと息つけば 冬の風  
青木千鶴



## ハロウィン交流 倉北ヒーロー来訪!!

10月24日(金)  
倉吉北高等学校から仮装した生徒に来て頂きハロウィン交流会を行いました。また遊びに来てくださいね。



プレゼントの手作り「ハロウィンケーキ」はかぼちゃの風味があり、とても好評でした。



「糸電話伝言」と「ピンポンゴルフ」ルール説明のあといざスタート…笑いの中に一喜一憂でレクリエーションを楽しみました。

