

は は き 波々伎

謹賀新年



本年もどうぞよろしく
お願いいたします



新年に向け、ご利用者が協力して作られた作品です。
「たくさんの笑顔が“うま”れる一年になりますように」という願いを込められています。周囲から「いいね!」「可愛いですね。」と声をかけられると、「ありがとう」「うれしい」と笑顔で話されていました。

今月号のご案内

- ★謹賀新年
- ★季節の作品づくりクリスマスツリー
- ★喫茶の日
- ★大腰筋体操講習会
- ★クリスマスメニュー
- ★水害時持ち出し訓練
- ★お笑い川柳会 ★年越しそば
- ★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/>



No.3150-ISO 9001



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1コマ紹介-



至福の時間ですね♪



グラタンを楽しみにしていました

とっても美味しー!

編集後記



明けましておめでとうございます。
今年こそは『オーダーメイドの枕』を作りたいと思っています。
睡眠の質を上げ、首、肩のコリや疲労感の軽減を目指し、元気に過ごせる1年にしていきたいと思います。

(中石)

1月の予定

1日 ❖元日

7日 誕生会

8日 精神科往診

9日 内科往診

12日 ❖成人の日

13日 上井保育園体操交流

14日 お花クラブ

傾聴ボランティア

15日 寿司の日

内科往診

19日 初釜行事

20日 上井保育園体操交流

22日 精神科往診

28日 栄養相談日



※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

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。

クリスマスメニュー

12月24日(水)

昼食はクリスマスの特別メニューと聞き、ご利用者の皆さまは期待で胸を膨らませておられました。食事がテーブルに並ぶと熱々の料理を口にされ、「グラタンが美味しい!」「生まれてこんなご馳走見たことない!」など、あちこちから喜びの声が聞かれました。口々に「美味しい」と笑顔で話され、心もお腹も満たされる素敵なクリスマスとなりました。



チキンパエリア、ポテトのオニオンスープ、手羽元ローストチキン、ほうれん草とゆで卵のグラタン、さつまいもとクリームチーズのサラダ、ケーキ



季節の作品づくり クリスマスツリー



Merry Xmas!

かわいく
できましたね〜

12月9日(火)

「季節の作品づくり」としてクリスマスツリーを制作しました。樹木をイメージしてコーン状にした厚紙に、さまざまな色の毛糸を巻きつけ、その上に艶やかな飾りをたくさん貼り付けて仕上げました。完成したツリーを見て、参加した皆様の笑顔と歓声があがり、個性豊かなたくさんのクリスマスツリーができあがりました。



できた!

水害時持ち出し訓練



12月25日(木)

災害時対応力事業検討会(1回~2回)を踏まえ、物品の持ち出しに特化した訓練を実施しました。訓練は、洪水発生前に持ち出す必要のある物品をコンテナにまとめ、車両へ積み込み、避難場所まで実際に走行してタイムを計ります。「統括・情報班」「避難誘導・救護班」「作業物品班」の3班に分かれ、本番を想定した実践的な訓練を行いました。当日は小雨が降る寒い天候でしたが、積み込みや運搬の際には掛け声が施設内に響き渡り、訓練終了後には緊張が解け、参加者の額には汗がにじんでいました。今回の経験を活かし、来年5月には総合訓練の実施を予定しています。

喫茶の日「好きなケーキをよばれました」

12月15日(月)

今日の喫茶は4種類のケーキから選んで食べて頂きました。「赤いのをよばれよっかな?」「いや、こっちにしょーか?」と選ぶのも真剣!!クリスマスの雰囲気を感じ、あったかい飲み物と好きなケーキでゆっくりと楽しんで頂きました。



年越しそば

12月31日(水)

大晦日といえば『年越しそば』ですね。2025年も穏やかに過ごせたことに感謝しながら、そばをいただきました。「やっぱり年越しそばがいいね」「皆と一緒に食べられてうれしいよ」と話される方もありました。2026年も皆さんが健康やかに過ごされますように。



作業終え 一息つけば

冬の風
青木千鶴

軒下に きらりと光る

つららかな
青木千鶴

シルバー倉吉
お笑い川柳会



大腰筋体操講習会 ~大腰筋を鍛えて転倒予防~

12月16日(火)

介護老人保健施設「ル・サンテリオン」から理学療法士の先生をお迎えし、毎日行っている大腰筋体操について、実際に体を動かしながら教えていただきました。参加された皆さんは、先生の説明を一つひとつうなずきながら熱心に聞いておられ、「専門の先生のお話は分かりやすくて安心できるね」と、喜びの声も聞かれました。「これからも今日教わった体操を続けて、元気に過ごしたいです。」と話され、最後は拍手に包まれた体操教室となりました。

