

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また旧年中はル・ソラリオンの運営に対しご理解、ご支援を賜り心より厚くお礼申し上げます。

昨年7月の着任後より、昭和58年の開設から35年を経過したソラリオンの歴史、伝統と地域からの信頼を様々な場面を通じて感じてきました。歴史、伝統は、ともすれば発展、進化の妨げになりがちですが、今年は新たな発想、取り組みにより平成から変わる新しい時代にふさわしい施設として地域から信頼されるソラリオンとして頑張っていきたいと思っております。

本年は、施設の持つソフト、ハードの資源を地域社会の資産として役立て、より積極的な事業を地域の皆様へ展開していきます。

施設をとりまく環境は厳しく、ますます多難ですが皆様から信頼していただける施設を目指し、職員一丸となって努力していきます。地域の皆様におかれましては今年が良き年となりますよう心からお祈り申し上げます。

平成31年 元旦 施設長 平田雅人



ソラと地域

交流学習

～倉吉総合産業高校 生活デザイン科～

11月14日に倉吉総合産業高校の生徒の皆さんが交流学習のため来所され、一緒にゲームや作品作りをして楽しいひと時を過ごしました。



清掃活動～倉吉総合産業高校 電気科～

12月11日に倉吉総合産業高校電気科の生徒の皆さんが来所され、施設内の掃除を行って下さいました。



ボランティア

11月より毎週月曜日に新しく囲碁のボランティアの方にお越しいただいています。ご利用者様も毎週楽しみにされており、真剣勝負が繰り広げられています。



ソラのコマ

ソラリオンの皆様のご様子を紹介します

■秋の味覚祭

秋の味覚盛りだくさんの豚汁を作りました。



■運動会

いい汗流しました。



■クリスマス会



クリスマスツリーのかざり付け。



■餅つき

見事な杵さばきをご披露頂きました

■新年会

皆様にお屠蘇を召し上がって頂きました。



■書初め

ソラの豆

ソラリオンの各専門職がその専門性を活かした知識や情報を皆様にお届けいたします。

「インフルエンザ予防と歯みがき」

今回の担当専門職「言語聴覚士」

インフルエンザが全国的に流行しています。インフルエンザの予防には『うがい・手洗い』が大切となってきますが、皆さんは歯みがき（口腔ケア）も有効であることをご存知ですか？口の中には驚くほど大量の細菌が生息していますが、不潔な状態にしておくと細菌が増殖するだけでなくインフルエンザウイルスが粘膜に侵入しやすくなってしまいます。

そのため、『いつも口の中をきれいにしておくこと』がとても大切となってきます。1日3回の歯みがきを習慣づけ、しっかり行っていきましょう。



大塚 孝

ソラのレシピ

「黒豆ごはん」

黒豆本来の甘みとうまみも感じられる、お正月やおめでたい席にピッタリのごはんです。

【材料】

黒豆（乾燥）	50g
	（お好きなだけ）
米	2合
★酒	大さじ2
★塩	小さじ1
★酢	小さじ1弱



【作り方】

- ① 黒豆を洗い、かぶるくらいの水を加え一晩つけておく
- ② ①を黒豆とつけ汁に分ける
- ③ 炊飯器に洗った米と②つけ汁と★の調味料を加え炊飯器の2合の目盛りに合わせる
（つけ汁が足りなければだし汁を加え調整する）
- ④ ③に②の黒豆を加えて普通に炊く

ボランティアさん大募集！

ソラリオンではボランティアの方を募集しています。歌・踊り・演芸・楽器の演奏・草取り・車椅子掃除・ご利用者様の話し相手等々、どのような事でも結構です。経験や年齢も問いません。お気軽にご連絡下さい。（担当：尾崎）

毎月発行している施設の広報誌「ひなたぼっこ（施設版）」はホームページでご覧いただけます。

介護老人福祉施設 ル・ソラリオン
〒682-0023 鳥取県倉吉市山根 55-3
TEL：0858-26-0115
FAX：0858-26-0116
e-mail：s o r a@med-wel.jp
HP：https://www.med-wel.jp/