

鬼は外
福は内

節分!

今年は124年ぶりに2月2日が節分となりました。
各階で豆まきや鬼をテーマにした製作を行いました。



ぽっかぽか

城戸哲男書

2月号

第188号

発行日：令和3年2月12日

地域ケアセンター

マグノリア

〒682-0022 倉吉市上井町1丁目2番1

TEL0858-26-3922

地域ケアセンターマグノリア

デイサービス

ホームヘルプサービス

ショートステイ

グループホーム

居宅介護支援事業所

配食サービス

地域包括支援センター

今月号のご案内

- 1面・節分
・お知らせ
- 2面
・デイサービス
(介護・予防・小規模)
- 3面
・グループホーム
・ショートステイ
・グループホームからん
- 4面
・地域包括支援センターより
◎今月の一句
◎ぽっかぽかの会報告
◎新入職員紹介
◎我が家の宝
◎編集後記

お願い ~コロナウイルス感染防止のために~

コロナウイルス感染防止のため、引き続きマグノリアでは、手洗い、マスク着用、消毒など感染対策を行いサービスを提供させて頂いています。

※サービスご利用前に、ご利用者様・ご家族様が『県外の家族と会う』『県外に出掛ける』予定や可能性がある場合は、事前にケアマネジャー・事業所へお伝え下さい。

・県外の方と接触あった場合はサービスご利用の制限をさせていただきます。

入所者様の外出については、通院等以外の不要不急の外出は制限させて頂いております。

入所者様への面会は、オンライン面会で対応させていただきます。事前にご連絡下さい。

① ぽっかぽか 2月号

ぽっかぽかの会

1月22日ぽっかぽかの会を行いました。
今回は『防災～家庭内の安全対策～』と題し、
デイサービス職員の泉氏（元消防職員）を講師に
身近な例を挙げながら、家の中で出来ることを話
し合いました。

火災や救急などの話をしていく中で、「実はこ
んなことがあって...。」、「こういう時にはどう
したらいいの？」等、
自分の経験談を交えな
がら、質問もあり、
防災への意識が高まる
会となりました。



★次回ぽっかぽかの会お知らせ★

日時：令和3年2月18日（木）
13時30分～15時
内容：「腰痛・肩こり予防体操」

腰の痛みや肩こりに対して有効な体操をデイサービ
スのリハビリスタッフを講師に迎え、行います。

ぽっかぽかの会は、新型コロナウイルス感染対策に
伴い中止となる場合があります。ご了承くださいませ。

※ぽっかぽかの会は
毎月第三木曜日に開催しています。

今月の一句
〜マグノリア俳句・短歌の会〜

寒風に 耐えて春待つ 山茶花也
裏山の 暗夜の山の カササギの声
茂



新入職員紹介



この度お世話になる中江です。右から左に抜けて
しまうことが多いですが、少しずつ協力できればと
思っていますのでよろしくお願いいたします。

【デイサービス】
中江由香利

【お世話になりました】

清水ともみ（ケアワーカー）→ル・ソラリオンへ
お疲れさまでした。

～編集後記～

節分の日、恵方巻の予約をしていなかったのです
が、当日になって子どもに「食べたい！」とせがま
れました。夕方のスーパーは残念ながら売切で、あ
きらめてかけたその時、台所に手巻き用の焼きのり
を発見。大変細い恵方巻となりましたが、満足され
た様子で無言でかじっていました。皆様にも福が
おとずれますように。（植田）

GHかりん版
我が家の宝

武村家の宝



うちの孫。栄汰（えいた）と尚弥（なおや）です♡
毎日パワー全開!!いつも元気もらってます♪
これからも、じいちゃん、ばあちゃんをもりし
てね(^_^)

小規模デイサービス

ぽっかぽか

寒さに負けないよう美味しいもので温まろう!と、感染対策バッチリでの調理です。この時期は甘酒やかす汁が人気メニューです。



デイサービス

書初めをしました。皆さん、手本を見て書いたり、好きな言葉を書いてもらいました♪

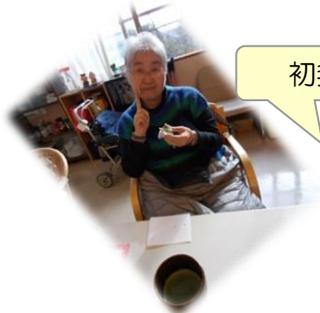


予防デイサービス

お正月用に『謹賀新年』と書いていただきました。達筆!



お花を活けていただきました。部屋がとっても華やかになり、お正月らしくなりました。



初釜☆



マグノリアグループホーム

れもんの家

日記

すみれの家



灘手小学校から年賀状が届き、お礼に寒中見舞いを製作し届けました。今年は交流会ができますようにと願いを込めながら、勉強頑張ってねとメッセージを添えました♪

今月のショートステア



1月は職員による音楽療法を行いました。皆さん懐かしの歌で気持ちよさそうに歌を歌っておられました。「やっぱり音楽はええなあ」と好評でした。今後も感染対策を十分に行い実施したいと思えます。

地域包括支援センター便り

免疫力を高めましょう!!

コロナ禍の今、私たちに出来る免疫力を高める生活をしませんか?

①栄養バランスの良い食事を摂ろう。

魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品、緑黄色野菜、発酵食品や食物繊維を取り入れた食事を心掛け、朝昼晩3食しっかり摂りましょう。

②適度な運動をしよう。

テレビ・ラジオ体操、ストレッチや軽いスクワット等の運動を1日10分程度位から行い、身体全体を動かし、体温と代謝を上げて、免疫力を高めましょう。腹式呼吸も合わせてすると、より効果的です。

③一日6~8時間の睡眠を摂ろう。

しっかり睡眠を摂る事で、日中の疲労が回復し、抵抗力を高める効果があります。

④生活リズムを整えよう。

一日の生活を規則正しくすることで、自律神経が整い、免疫機能維持に繋がります。

⑤笑ってみよう。

笑う事で、体の中の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化し、副交感神経が働き、免疫力の向上が期待されます。落語や吉本新喜劇がお勧めです!



マグcafe

●営業時間 毎月第1金曜日
13:30~15:00

●問い合わせ
マグノリア地域包括支援センター

かりん グループホーム日記

96歳



洗濯たたみは、腕や手の運動になって嬉しいわ♪

99歳



2ケタの足し算! ちよちよのちよいと100点満点

リハビリ体操



日常の様子

洗濯干し

かるた取り



歌